



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

<b>Work:</b>	W1KG2118	<b>ImageGroup:</b>	I2KG207386
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གཏེར་ཆོས། རྩོམ་གྲྭ་ལྟོང་པ། gter chos/_rdo rje gling pa
<b>Author:</b>	རྩོམ་གྲྭ་ལྟོང་པ། rdo rje gling pa
<b>Descriptor:</b>	computerize printed texts
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	kathmandu, nepal
<b>Publisher:</b>	khenpo shedup tenzin and lama thinley namgyal
<b>Date:</b>	2009
<b>Volume:</b>	27
<b>Total Volumes:</b>	33
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 2009



༡༣། བཀྲེན་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡུ་རྒྱལ་དོ་ཨི་གྲིང་པའི་རྩལ་མའི་ཆོས་སྤེལ་ལས། ལྷ་པོ། བཀྲེན་བཀུར་སྒོར་ཕྱི་གསལ་བསྟེན་ལས།

རིན་ཆེན་ཡི་ཐུ་བྱེ་ལའི་སྤྱི་གསལ་བསྟེན་ལས། བྱི། བ་བཀུར་ལས།





ཀུན་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་།

༥ བདག་སོགས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒོ་ཚེས་སུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །

ཚེས་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །

ལམ་འབྲུལ་པ་སེལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །

འབྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ། །

Gam-po-pa Library  
Shri Gautam Buddha Vihara  
Swayambhu, kathmandu, Nepal



༡༡། གཏེར་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཡུ་རྒྱལ་དོ་རྩེ་སྤྱིང་པའི་ཟབ་མའི་ཆོས་སྡེ་ལས། ལྷ་པོ་། གཏེར་གཞུང་སྐོར་སྤྱོད་གསལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་  
 རིན་ཆེན་ཡི་རྒྱ་རྒྱ་ལའི་སྤྱོད་གསལ་བསྐྱེད་ རྩོད་ པ་བཞུགས།





GTER-CHEN CHOS-KYI RGYAL-PO U-RGYAN RDO-RJE GLIN-PA! I ZAB-MO! I CHOS-SDE-LAS  
*LNA-PA* GTER-ZHUN-SKOR PHYOGS-BSDEBS RIN-CHEN IN-DRA NI-LA! I GLEGS-BAM *PA-PA* BZHUGS

*Edited By*

LO-PEN KUN-GA GYAL-TSHEN

(Vol. No. 27)

2011

***Published by: KHENPO SHEDUP TENZIN & LAMA THINLEY NAMGYAL***  
SHRI GAUTAM BUDDHA VIHARA, MANJU SHRI BAZAR, KIMDOL, SWAYAMBHU,  
KATHMANDU, NEPAL, TELE/FAX: +977-1-4278588, E-mail: [khenposhedup108@gmail.com](mailto:khenposhedup108@gmail.com)

© All rights reserved 2010 ISBN: 978-9937-8275-3-9

LOPEN KUNGA GYALTSHEN,  
AJA DUNGKAR CHOLING GOMPA, MONGAR, BHUTAN,  
M. +975 17111152, E-mail: [lopenkunga@yahoo.com](mailto:lopenkunga@yahoo.com)

*Printed at:* Chaman Offset, Darya Ganj, New Delhi-2

Price: ₹: 850/- (Per Volume)



ང།	ཇོ་ཇོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་སྟོན་མེད་གསང་དབང་ཟབ་སྟོན་མའི་དབུ་ལ་ལྟེན་ ༥།	73-90
ཅ།	ཇོ་ཇོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་འབྲས་སེམས་སྟོན་བྱེད་སྟོན་མེད་དོ་སྟོན་དབང་མཆོག་གནད་དིལ་དབུ་ལ་ལྟེན་ ༡༡།	91-112
ཆ།	ཇོ་ཇོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་ཐབས་ཤེས་གཉིས་མེད་དུ་སྟོར་བར་བྱེད་པའི་དབང་ལ་ལྟེན་ ༦།	113-124
ཇ།	བཀའ་གཏད་ལུང་ཇོ་ཇོགས་སྟེ་ཐུགས་ཆེན་མོ་ལ་ལྟེན་ ༣།	125-128
ཉ།	ཇོ་ཇོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་ཐེག་པའི་ཕྱེ་མོ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལེན་ཉི་ཤུ་ཕྱེ་བཞི་དབྱེ་བ་རབ་བསྟན་པའི་མན་ངག་ཡང་ཁྱེན་ལ་ལྟེན་ ༣༧།	129-196













པ  
གཏིང་  
གཅིག  
གཞུང་  
ཀ

ཨྱི། ཨྱིགས་ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུར་མའི་ལོ་རྒྱུས་སྤྱི་ཆིངས་ཆེན་པོ་གཤམ་པ་འབྱེད་པའི་ལྷེ་མིག་ཅེས་བྲུ་བ་  
བཞུགས།

ཨོྃ ཨོྃ བོན་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ་ཕུག་འཆལ་ལོ། རྫོགས་ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུར་མ་གཤམ་པ་འབྱེད་པའི་ལྷེ་མིག་འདི་ལ་  
དོན་རྣམ་པ་ལྡེ་ཡོད་པས། དང་པོ་རྒྱལ་བ་དགོངས་པའི་བརྒྱད་ཚུལ་བསྟན་པ་ལ་ནི་དུག་གིས་བསྟན་ཏེ། དེ་ལ་དང་པོ་བོན་དགོངས་ཀུན་  
ཏུ་བཟང་པོའི་གནས་ཚུལ་ནི། གནས་གདལ་ཡངས་ཀུན་སྒྲུང་ཆེན་པོ། སྐྱ་གསུམ་གྱི་དག་དབྱིངས་འཁོར་བའི་བོན་དང་མུ་ངན་ལས་



དེས་གཉིས་མེད་བཟུང་དང་། ཐུགས་གྱི་བོན་སྒྲིང་པོ་དེས་པའི་དགོངས་པ་དང་། བོན་རང་གོལ་གྱི་གཤེན་དང་། ཡིད་འགྲུ་སྒྲུང་ཆེན་པོ་བོན་གྱི་རྒྱ་བྱེད་གྱི་འཁོར་དང་།  
 སྒྲུང་གཤེན་གཙུག་ཕུད་ལ་སོགས་པའི་རིག་འཛིན་དང་། སྐྱབ་གཤེན་རིག་པའི་བྱེད་རྒྱ་ལྟ་བུའི་འཁོར་ལ་སོགས་པའི་རིག་འཛིན་དང་། མཆོག་གཤེན་ཐེག་ལེ་སྐྱོར་ལ་  
 སོགས་པའི་བདག་ཉིད་དྲན་མཆོག་ནམ་མཁའ་ལ་སོགས་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར་ཏེ། བསྐྱུན་པའི་བོན་མཆོག་གི་ཕུད་། གནད་གྱི་བྲིད་། ཡི་གའི་འགག་། ཐེག་པའི་རྩེ་།  
 རིག་འཛིན་གྱི་སྒྲིག་། ཞང་ཞུང་གི་མཛོད་། གཤམ་པའི་ལྟེ་མིག་། མི་འགྲུར་བའི་གསེར་། མ་རིག་པ་འབྱེད་པའི་ཐུར་མ་འདི་བཀའ་སྒྲུབ་ཏེ། བོན་སྐྱུ་ནམ་མཁའི་ཁམས་  
 ཀུན་བྱུང་སྟེ། སྒྲུང་སྒྲིང་བོན་དུ་མ་གྲུར་གཅིག་གྲུང་མེད་དོ། རྩོགས་སྐྱུ་ནི་སྒྲུང་ལ་རང་བཞིན་མེད་དེ་མི་སྒྲུང་བ་གཅིག་གྲུང་མེད་དོ། སྐྱུ་ལ་སྐྱུའི་དོན་བྱེད་བསྐྱུར་ཏེ་མི་



ཨྱི་ མཛད་པ་གཅིག་གྲང་མེད་དོ། དེའི་དུས་ཐོན་སྐྱུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ། ཉིད་ཀྱི་སྐྱུ་མཛད་པ་གསུམ་ཡོད་དོ། ལྷ་དང་ལྷན་ནེ་ལྷ་མ་མེའོ། གསུང་གི་  
 གསུམ་ནི། གྲགས་སྟོང་། བརྗོད་སྟོང་། མིང་སྟོང་གསུམ་མོ། ཐུགས་ཀྱི་གསུམ་ནི། བསམ་མེད་། མིང་མེད་། དཔེ་མེད་དང་གསུམ་མོ། ཡོན་ཏན་གསུམ་  
 ནི། ཀུན་སྒྲུང་། ཀུན་བྱེད་། ཀུན་ཤར་རོ། ཐིན་ལས་གསུམ་ནི། མ་བྱས་པ། མ་བཅུལ་བ། བྱ་བ་རྗོགས་པའོ། དེ་རྒྱམས་སྐད་ཅིག་གིས་སྟེང་ནས། དཔྱེར་  
 མེད་བྱང་ཐལ་རང་སྟོང་མདངས་གསལ་ཀུན་ཤར་དུ་བཞུགས་སོ། དེའི་དུས་ས་གཞི་མིང་མེད་འོད་ལྔ་འཛིན་ཁམས་སུ་སྒྲུང་དོ། ཉི་མ་རྩེ་བའི་མིང་མེད་རང་མདངས་ཀྱི་  
 འོད་ལྔ་འཛིན་རང་གསལ་ལོ། ཟས་གོས་ཀྱི་མིང་མེད་ཉིང་དེ་འཛིན་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྩལ་རང་དྲོད་དུ་རང་འཛོའོ། ཤུགས་གསུང་གསུང་གི་མིང་མེད་། དག་པ་སྐྱུ་ལྔ་འཛིན་

གཟུགས་སྤྱུ་ལྷ་པོ་ལོ་། དེའི་ཆེ་འཁོར་གྱི་ནང་ནས་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་སྤྲ་ཆེན་པོ་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་ཀར་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྟར་ཉི་། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་ཐུགས་ཁར་ཐིམ་ལ་འཕྲོས་པས་།  
 ཁམས་གསུམ་སྤིད་པའི་རྟོག་པ་ཀུན་ལ་བྱུང་བོ་། དེའི་ཆེ་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ཉིད་ཀྱིས་ཐུག་འཆལ་ཐལ་མོ་སྤྱར་ཉི་འདི་སྐད་ཅེས་ཞུས་སོ་། གྱེ་རྟོ་སྟོན་པ་ཀུན་ཏུ་བཟང་།  
 འཁོར་འདས་བོན་གྱི་ངོ་བོ་དེ་། ཀུན་གྱིས་བརྟག་དཀའ་བྲིས་པ་ཡིས་། རིག་པའི་རང་རྩལ་འཁོར་རྣམས་ལས་། ཞིབ་རྒྱས་ངོ་སྤྲོད་གསུང་དུ་གསོལ་། ཞེས་གསོལ་པས་།  
 སྟོན་པའི་ཐུགས་ཁ་ནས་རྩྭ་གཅིག་ལས་། མེ་འབར་བས་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ཉིད་ཀྱི་ལུས་བསྐྱེད་ཉི་། སྤྲང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་འཇའ་ཆོན་གྱི་སྤྱི་ཇི་སྤིད་བསྐྱལ་པ་མ་སྟོང་  
 གི་བར་དུ་བསྐྱར་ནས་བར་སྤྲང་ལ་བཞག་ནས་དཔེ་འདི་སྐད་དོ་། བསྟོ་ཨ་ཡང་ཨོ་འདུ་འདུ་ཡེ་འདུ་མ་ཡེ་། ཉོན་ཅིག་དྲན་པ་རིག་འཛིན་མཆོག་། ངས་བསྟན་བྱོད་ཀྱི་གུས་

འཕྲིན་

ཨྱི། ུཔས་ཉོན། ལའོར་འདས་ཐམས་ཅད་སྟོན་པའི་སྒྱུ། ང་ནི་ཀུན་གྱི་ཐོག་མར་ཤར། ང་ལས་མ་སྐྱེས་གང་ཡང་མེད། ང་ནི་སྟོན་བྱ་བ་ནམ་མཁའ་  
འདྲ། བོན་ཉིད་དེ་ཡི་ཅུལ་སྒྱུར་གྲོལ། ཅུལ་སྒྱུར་འབྱུང་ལྗེ་སྟོན་བཅུད་འདྲ། ཅུལ་ལས་རང་དབང་མ་ཐོབ་ནས། ཁམས་གསུམ་ལའོར་ཞིང་རྒྱ་དྲུག་འབྲམས། དེ་  
ལྷ་བྲལ་འདོད་ན་དྲི་ཐོབ་ཅེས་བཀའ་སྒྲུལ་ཏེ། དེ་ནི་དྲན་པ་ཉིད་ལ་བརྟེན་བསྟན་ཏེ། རིན་པོ་ཆེའི་བམ་པོ་གསལ་གྱི་སྒྲེགས་བམ་དུ་བྲིལ་ནས། མཁའ་འགོ་མ་ཉི་ཟེར་གྱི་རྩལ་  
ཅམ་ལ་གཏད་ནས། རིན་པོ་ཆེའི་གྲུར་བཅུག་སྟེ། འོལ་མོ་ལུང་རིང་འཕྱལ་གྱི་ཁར་གསལ་མཁའ་འབར་བའི་གཏིང་དུ་སྦྲས་སོ། འབྲས་བུ་སྒྲུབ་ན་མེད་པའི་བོན་རྣམས་  
སྟེལ་བའི་དུས་ལ་མ་བབས་པས། རྒྱུང་གིས་ཀྱང་མི་འཕྲིག་པར་བྱའོ། དེ་ལྟར་སྦྲས་པའི་དོན་ཡང་། མཁའ་འགོ་བཀའ་སྒྲུང་སྟོན་པའི་རྒྱལ་མོ་ཉིད་གྱིས་གཉེར་དང་བྱ་ར་

གཏུང་།



པ  
གཏིང་

ཨྱེ།

ཨྱེ། ངར་བའི་དུས་ལ། བོན་གྱི་བསོད་ནམས་མ་ཞོང་བས། འབྲས་བུའི་བོན་རྣམས་སྟེལ་བའི་དུས་ལ་མ་བབས། སྟོང་ལྡན་བུ་མཆོག་མེད་པས།

ལ

བོན་གཤེན་རྟ་བ་ལི་རིང་གི་ཕུག་དཔེ་སུམ་ཆ་གཅིག་ཡུན་གྱི་བཅས་སུ་ཤམ་པོ་གངས་ལ་གཏེར་དུ་སྤྲས། སུམ་ཆ་གཅིག་མེལ་བསྟེགས། སུམ་ཆ་གཅིག་རྒྱལ་པོ་གཏེར་

གཏིང་།

བྲིའི་སྐུ་རིམ་ལ་བཞག་སྟེ། གཏེར་བྲི་བཅོན་པོས་བསྐྱབས་སོ། དེའི་ཆོ་བོན་གྱི་རིག་འཛིན་རྟ་བ་ལི་རིང་། མི་རིང་སྐྱབ་བ། འདེན་ན་འབའ་འབའ་ལ། ཕུག་སངས་ཏེ་

ལེགས། གཡུང་དུང་བསྟན་པ། གཤེན་སྟོན་འོད་འབར། འོད་སྒྲུང་འབྲུགས་པ། འཕྱལ་གསལ་ཐང་ལྟ། བརྒྱད་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་བཏབ་སྟེ། ངའི་བོན་འཕྱལ་ངག་

བདེན་པ་འདི། ཡང་དག་པར་སྟོན་པའི་བཀའ་གཅིག་ཡིན་ན། རྒྱལ་པོ་མི་ཡུལ་དུ་ལུས་པར་གྱུར་ཅིག། གཏུང་རྒྱུད་གཞོངས་ཀྱིས་ཕོག་པར་གྱུར་ཅིག། རམ་ཞིག་རྒྱལ་





གསུམ་ལ་ཡབ་འདས་བརྩ་བདུན་ལ་ཆོས་ཀྱི་བསམ་པ་སྐྱེས་ཏེ། རྒྱལ་པོ་ལ་སྐྱེས་ཏེ་གིས་ཟེན་པ་ལས། ག་བ་རུ་རྒྱས་བྱས་པས། བོན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་ག་བ་གསོན་མ་  
 གཅིག་བབྱང་ནས་སྤྱེར། བྱ་གཡག་ར་ལུག་མང་པོ་གསོན་མ་སྤྱེར། སྐྱེ་སྤྱོད་བཅད་ནས་བཏང་བས། རྒྱལ་པོ་སྤྱོད་ལོག་རིང་གིས་སྐྱེས་ཏེ། ཨ་མ་འཁྱེད་ཡབ་མེས་སྤྱོད་  
 མཆོད་ཆོད་མ་གཅིག་མ་ཆེད་པར་འདུག་སྐྱེས་ནས། འདི་རྣམས་ཡང་དག་པ་གཅིག་གིས་སངས་རྒྱས་ས་གཅིག་མི་སྤྱོད་སྐྱེས་ན་རེ། འབྲས་བུ་སྤྱོད་མེད་མ་གོ་བར་བོན་དག་  
 བྱས་བསམ་སྐྱེས་སོ། དེར་རྩལ་མོ་བསམ་ཞིག་བཏང་བས། ད་ནི་བོན་གྱི་མིང་མེད་པ་ཅིག་བྱ་ལ། ཆོས་དར་བ་ཅིག་བྱ། དེ་ལས་དང་པོ་སྐྱེད་ཏེ་ན་གཙུག་ལག་ཁང་  
 གཅིག་བཞེངས་དགོས་གསུངས་ནས། གསུང་གི་ཏེན་ཆོས་བསྐྱུར་དགོས། ཐུགས་ཀྱི་ཏེན་དགོ་འདུན་སྤེལ་ཏེ་ཐུགས་དགོས་སྐྱེས། དེ་ལས་དང་པོ་ལྷ་ཁང་བཞེངས་པའི་ས་



ཨྱི། ཨྱི་ལ་སྟོན་པ་དུ་རྟེན་གཤམ་པོ་ལས་བཅོལ་བས་ས་མ་བརྟལ་ཏེ། བོན་སྟོན་པ་ནི་ག་བྱ་ལས་འཛོལ། ཡང་ན་འཕྱལ་གཤམ་གཙུག་ལས་འཛོལ།  
 འདོད་པ་འགྲུབ་པར་འགྱུར་བྱས་པས། ངས་དོན་ཆད་ཆོས་བསྟན་འཛུགས་པ་ལ་བོན་པོ་ལས་མི་འཛོལ་ཟེར་དུ་བྱུང་ངོ་། འོ་ན་བོན་བླ་ཉེར་ན་བོ་རྩེ་སྟེ་བོས་གྲུབ་པར་སྤྱོད་  
 བྱས་སོ། དེ་ནས་བོ་རྩེ་སྟེ་སྟེ་གདན་དྲངས་ནས་ས་འདུལ་བས། བོན་གྱི་བཀའ་སྤྱད་བོན་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་བྱོས་ཏེ། བོན་བསྟན་བསྟུབ་པར་གོ་ནས། བསམ་ཡས་ཉིན་མོ་  
 མིས་བཅིག་ཆད་རྩལ་མོ་ལྟ་འདྲེས་བཞིག་སྟེ། གནས་བརྒྱུ་ཅ་བརྒྱད་དུ་མིང་བཏིང་ཡང་མ་གྲུབ་པོ། དེའི་དུས་སུ་མཁན་པོས་རྒྱལ་པོ་གསོན་ཅིག། བྱེད་ཐུགས་མ་ཞུམ།  
 རྒྱ་གར་དོ་རྩེ་གདན་ན་པ་རྩ་འབྱུང་གནས་བྱ་བ་ཡོད་པས་གདན་དྲངས། འདོད་པ་འགྲུབ་པར་འགྱུར་ཞིང་ཞེས་ལུང་བསྟན་ནོ། དེར་རྒྱལ་པོས་བོན་སྤྱོད་ངན་མཐུ་ཡིན་པར་

འདུག་པོ་ན་འདི་རྣམས་སྒྲོན་མར་བསྐྱབ་བྱས་པས་ཆོས་མ་དར་བས་བོན་བསྐྱབས་ན་རྟེན་འབྲེལ་འཁུག་དུས་ལས་མ་བབས་པས་ད་སྒྲོབ་དཔོན་བོས་ཤིག་འདོད་  
 པ་གྲུབ་ན་བསྐྱས་ལས་བྱ་ཟེར་རོ་དེར་སྒྲོབ་དཔོན་གདན་དྲངས་ནས་ས་བརྟལ་ཆོས་འཁོར་གསུམ་རྩེ་གཉིས་ཆད་ཞོར་བས་མི་དག་འ་  
 ཡང་འདོད་པ་གྲུབ་བོ་དེའི་དུས་སྐུ་སྒྲོན་བོན་སྤྲུལ་རིག་པའི་བྱེད་ཆུང་གི་སྤྱལ་པ་དག་སྒྲོང་ཕུར་ཆེ་འཕེས་པས་པ་གོར་གཡུང་དྲུང་གཙུག་ལག་བྱ་བ་བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱད་  
 ལོན་པ་དེ་གཙང་གི་སྒྲེ་མོའི་གནས་གཞིས་ནས་རྒྱལ་པོས་སྤྲངས་ཏེ་ལོ་རྒྱུ་བསྐྱབས་ཏེ་སྐད་རིགས་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་ལ་མཁས་པ་གཅིག་བྱུང་སྟེ་སྒྲོན་གྱི་འབྲེལ་པ་ལི་  
 ལུ་སྤྲུག་རིང་དང་ཐང་ནག་བོན་པོ་དང་སྤྲུག་ལ་མེ་འབར་ལས་བོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པར་བསྐྱབས་ཏེ་ཉན་ཏེ་བྱུགས་ལ་མཁུའོ་དེ་ལ་མེས་ཏེ་བོན་ལ་ཉམས་



ཅིག་བཏང་ནས་། རྒྱལ་པོ་ཐེ་ཆོམ་སྤྱེས་ཏེ་ཡོད་པའི་ཆེ་། བོན་སྤོན་རྣམས་ཀྱིས་དེད་ཀྱི་སྤོབ་མ་གཙུག་ལག་གཡུང་ཕུང་འདིས་། རང་ལག་རང་གིས་བཅད་ནས་བ་བ་དང་  
 མཚུངས་། འདི་བཀའ་བྲིམས་དང་སྤྱོད་ཅིག་། དམ་ཉམས་དེ་ལོག་མཁན་འདི་འདྲ་ཅིག་གིས་ཡུལ་ཁམས་སུ་ཆོག་ཅིང་དཔྱལ་བར་ལུང་དོ་། ཞེས་དང་ཕྱ་མ་དང་ཆགས་  
 སྤང་བྱས་སོ་། དེར་རྒྱལ་པོས་ཆ་བ་རོང་ལ་སྤྲུགས་ཤིག་ཅེས་སོ་། དེའི་ཆེ་པར་འབྱུང་གནས་དང་། བོ་རྩེ་སྤྲུལ་གོང་པོ་ཅ་རེའི་གནས་ན་སྤྲུབ་ལུང་བརྒྱད་གཏེར་དུ་སྤྲུབ་  
 རྣམ་སྤྱེབ་དུས་། བེ་རོ་ཅ་ན་གར་སོང་བྱིས་པས་། ཆ་བ་རོང་ལ་སྤྲུགས་སོ་བེར་། དེར་སྤྲུན་ཆབ་བསེལ་ས་འགམ་། ད་ནི་བོད་དུ་མི་སྤྲོད་འགྲོའོ་བེར་བའི་ཆེ་། བེ་རོ་ཆོས་  
 འཆོལ་དུ་བཏང་བ་ནི་མ་ཆེད་། དན་ཐབས་སྤྱོད་ཆོག་མཆོག་ཡོད་པས་བོད་ཕུང་འགྲོ་བེར་། བོད་ཕུང་བའི་ཁ་ཅིག་པོ་མེད་པའི་དྲགས་སམ་ལགས་ཞུས་པས་། པརྒྱས་བཀའ་སྤྲུལ་



བྱས་ནས་སྐད་བཏང་ངོ་། བོན་གྱི་རིག་འཛིན་རྣམས་ཀྱིས་གཙོ་བོ་བྱས་པ་ལྟར་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མཆོད་རྟེན་ཡིག་ཆ་ལུས་ཀྱི་ཕྱོགས་ཀྱན་ནས་བསིང་མའི་ཆལ་དུ་འདུས་པས་།  
 རིག་འཛིན་སྟོང་དང་དུག་བརྒྱུ་། ཡིག་ཆ་མཛོད་པོ་ཁལ་ལྟ་བརྒྱུ་། སྐྱའི་རྟེན་གྱི་ཕྱག་དུག་ཅམ་བྱུང་བ་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཆུ་ལ་འཕོས་པ་ལྟར་། རིག་འཛིན་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྟ་བུ་འཕྱལ་བ་ཆུ་  
 བོ་བཞི་འདུས་ཀྱི་ཅུར་བྱོས་པ་ལྟར་། གཞན་རྣམས་ཀྱི་མགོ་སྐྱ་བྲེགས་རྒྱ་ལྟ་བུ་ཕྱེད་དུ་བཞུགས་པ་ལྟར་། ལྟ་གཡང་སྐྱོར་གསུམ་མ་གཏོགས་མིང་ཡང་མ་འདོགས་ཤིག་ཟེར་། བཀའ་  
 བློ་མས་བསྐྱམས་པ་ལྟར་། སེམས་ཅན་སྟོག་ཆགས་ཀྱི་གཟུགས་འཛོམས་འཕྱལ་སྐྱེད་ཆོས་ཅིག་ཟེར་ལུང་བྱུང་ངོ་། བོན་གཤེན་བདུན་གྱིས་བྱོས་པས་། དེ་ཞོག་བྱས་པས་ཞོག་ཐང་  
 ཆགས་པ་ལྟར་། གཙོ་བོ་བོན་གསལ་སྐྱེད་ཐོགས་ཆོད་ལྟ་བུ་བཙུག་ཀྱི་སྟོང་གཡུང་དུང་མེ་འབར་ལི་ཤུ་རྣམས་དབེན་པར་བསྐྱོམས་ལ་བཞུགས་པར་དབེན་པ་ཁང་དུག་ཆགས་སོ་། དེའི་

ཨྱི། ིདུས་སུ་བེ་རོས་སྒོན་གྱི་ཞེ་འཕྲོ་སང་ནས། ཡུལ་འོལ་མོ་ལུང་རིང་དུ་རྒྱུ་གས་གྱིས་ཕྱིན་ཏེ། བོན་སྒོ་བརྒྱད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་འཚེལ་བར་དགོངས་  
 ནས། འོལ་མོ་ལུང་རིང་གི་འཕྱུལ་ཁང་རིན་པོ་ཆེར་ཕྱིན་ནས། རྗེ་ཏ་པེ་རྩི་ཙ་དང་། དྲན་པ་ནམ་མཁའི་ཞལ་མཇལ་ཏེ། སྐྱུ་མ་འཇའ་གཟུགས་བསྟན་ནས། ཏ་པེ་རྩི་  
 ཙ་སྐྱུ་རི་བོན་བརྒྱད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་གསུངས། སྤྱི་ཆེན་དྲན་པའི་རིན་པོ་ཆེས་འབྲས་བུའི་བོན་ཉི་ཁྱི་གཅིག་སྟོང་གསུངས་ཏེ། ཡང་སྐྱུ་ར་བསྟེབས་ཏེ། བོད་ཡུལ་ན་བོན་གྱི་སྐྱུ་  
 མི་གྲགས་ཟེར་བས། དའི་བོན་བསྟན་འཇུགས་དགོངས་བསམ་ནས། ཆ་བ་རོང་ཤར་རུབ། ཁམས་སྟོང་སྟང་དུ་བོན་གྱི་བསྟན་པ་གར་མ་ཤོར་བ་ཙམ་ཞིག་བྱས།  
 རྒྱུ་ཕྱོ་ཕྱོས་འཁྱེད་མེ་ཉག་སྐྱུ་སྟང་མེ། རྒྱུ་ཕྱོ་ཕྱོས་འཁྱེད་མེ་ཉག་སྐྱུ་སྟང་མེ། རྒྱུ་ཕྱོ་ཕྱོས་འཁྱེད་མེ་ཉག་སྐྱུ་སྟང་མེ། རྒྱུ་ཕྱོ་ཕྱོས་འཁྱེད་མེ་ཉག་སྐྱུ་སྟང་མེ།

པ་འདི་ཡང་དག་པ་ཡིན་ནེ། བྱི་སྒོང་ལྟེ་བཙན་རྒྱ་བ་གསུམ་ནས་འཆི་བར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། མི་རབས་གསུམ་ན་གདུང་རྒྱུད་ཆད་པར་གྱུར་གཅིག་ཅེ། རྣམ་ཞིག་སྤྱ་ཡི་མཆོད་  
 གནས་སྟེ་འབྲུག་ལྟང་བར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། བོན་སྟེ་ཐམས་ཅད་བསྟན་པ་མི་ཡུལ་བསྟུས་པའི་ལུལ་དུ་བོན་བསྟན་རྒྱས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། བོན་བསྟུབས་པའི་མཐུས་རྒྱལ་བརྒྱུད་གྲིས་  
 འཆི་ཅེ། རྒྱལ་པོ་དམང་གིས་བྱེད་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། ཆབ་སྲིད་དར་ཡུན་བྱང་བར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། བསམ་ཡས་མེ་རུ་བྱེ་མས་འཇིག་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། བཙུན་པའི་འདུལ་བྱིམས་  
 ཉམས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། སྤྲགས་པའི་དམ་ཆོག་ཉམས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། སྟེ་བོས་མནའ་བ་བར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། བོན་གཡུང་དུང་འཕུལ་གྱི་བསྟན་པ་སྟོ་བུར་རྒྱས་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེ།  
 གཡུ་ཏེ་འཕུལ་ངག་འདི་མི་བདེན་ན་དེ་རྣམས་གོ་ལོག་སྟེ་བོན་གྱི་མིང་མེད་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། ཆོས་བན་རྒྱས་ཤིང་མཐའ་བཙན་པར་གྱུར་ཅིག་ཅེ། ཅེས་བརྗོད་ཅིང་རིག་འཇིན་





ལྷགས་སུ་མཆོད་རྟེན་བཅུགས་ཅུང་། རྣམ་ལ་བྱེད་ཆོད་ཅུང་། ལྷིད་ལ་སྤང་ཆོད་ཅུང་། གསེར་ལ་ན་རེ་ཅུང་། རྣམ་ཆོད་བྱེད་འཛིན་ཅུང་། རྟེན་མ་བྱི་ཡིས་སྤངས་ཅུང་། རྟེན་པ་ལ་འཇལ་ཅུང་།  
 བྱི་ལ་བྱི་རིན་ཅུང་། མི་བསད་ལ་སྤོང་ཅུང་། བརྟུང་བ་ལ་བསོས་ཅུང་། རྣམ་པ་ལ་ནད་གཡོག་ཅུང་། རྟེན་ཅན་ལས་རྟེན་ལན་ཅུང་། ཞི་བ་ལ་དུར་ཅུང་། སྤྱིས་པ་ལ་དགའ་རྟགས་ཅུང་། སྤྱིན་པ་ལ་  
 བསྟོ་བ་ཡོན་པའད་ཅུང་། ཡས་གཏམ་ཅུང་། མས་གཏམ་ཅུང་། ཆོས་བྱིམས་དང་ཅུང་། བོན་བྱིམས་རྒྱལ་བྱིམས་གསུམ་ལ་འཇམ་ལས་དམ་པར་བསྐྱམས་ཏེ་ཅུང་། བོན་གྲུ་རྒྱལ་པར་  
 བཅུགས་ཅུང་། ཞང་ཞུང་རྣམ་པ་རྩི་ཏེ་དུག་གཏན་དངས་ཏེ་བོན་ཁ་གྲགས་པར་བྱས་སོ་ཅུང་། བེ་རོ་ཅན་སྤྱི་ཏིག་བཅོན་པོ་ནི་ལེགས་བཅོན་པོ་བྱི་རལ་པ་གསུམ་གྱིས་སྤྲོ་མཆོད་བྱ་སྟེ་  
 སྤྱུ་བ་གནས་རོམ་པོའི་རྩེ་ཅུང་། ཟང་ཟང་བྲག་ཅུང་། ཁམས་སྤང་དམར་འབྲོག་ཅུང་། ཀོང་པོ་བྱ་རྩུང་ཅུང་། སྤྱག་རྩེ་བོན་གནས་ཅུང་། བྲག་དམར་ལྷགས་ཁ་རྣམས་སྤྱུ་བ་གནས་བྱ་སྟེ་



བཞི་འཕྱུལ་བཞི་པོས་ཞབས་རྩེས་དུག་བཞག་ཅེས་རང་བྱུང་ཨ་དགར་སལ་ལེ་གྲུབ་པོ་། དེར་རྒྱུ་འཛིན་པོ་སྒྲུབ་སྒྲོ་གང་། འབྲས་བུ་འཛིན་པོ་གཟིགས་སྒྲོ་གང་། རྟེན་འབྲེལ་མན་  
 ངག་གི་པོ་མ་དོམ་སྒྲོ་གང་། གཤེན་རབ་ཀྱི་སྒྲུབ་གདུང་ལས་རང་བྱུང་དགུ་། ཞི་བོ་སྒྲུབ་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲུབ་བྱས་པའི་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཟིགས་། བེ་རོས་བྱགས་དམ་དུ་བཅས་པའི་ཤོག་  
 དྲིལ་བརྒྱ་དང་ཉི་ཤུ་རྒྱམས་ན་བསའི་སྒྲོམ་བུ་མི་ཆོད་མ་གསུམ་དུ་སྒྲུབ་། རྒྱུ་ཞིག་རང་དང་འཕྲད་པར་གྱུར་ཅིག་། ཅེས་སྒྲོམ་ལམ་བཏབ་པོ་། ཡང་རིག་འཛིན་བཞི་འཕྱུལ་  
 མ་རྒྱམས་གདན་དུ་སྒྲོམ་དུས་སུ་། ཡང་ལྷ་འདྲེའི་ཆོ་འཕྱུལ་གྱིས་མ་ཐར་བར་བྲག་དམར་ལྷགས་མཁར་བཞུགས་ཏེ་། ལོ་གསུམ་བྱགས་དམ་དུ་མཛད་དེ་། ལྷ་འདྲེ་དུམ་  
 གཟིགས་འདུས་ཏེ་། འཕྱུལ་གཤེན་སྒྲུབ་གསལ་གྱི་ལྷ་ཁ་ཞབས་གྱིས་བཅགས་ཏེ་། པོ་མ་གཏེར་བརྒྱ་དང་ཅུ་བརྒྱད་སྒྲུབ་སོ་། སྒྲུབ་རྟེན་རང་བྱུང་དགུ་། རྟེན་པའི་གདུང་ཤ་རི་

ཨྲིཾ་ ཨྲིཾ་གཏིས་ཨྲིཾ་ རིག་འཛིན་ན་བཟའ་ཨྲིཾ་ གསོལ་ཆ་མཆོད་ཆ་དབུ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ལ་སོགས་སྒྲུབ་སོཾ་ དེའི་རྗེས་ལ་དཔོན་གསལ་པོན་སྒྲོང་གིས་འདུས་  
 པ་ཨྲིཾ་ སྒྲུབ་ཆོད་གསལ་མཁར་གྱི་རྩེ་ལ་བཞུགས་ཏེ་ སྒྲུབ་སྒྲུབ་མཆོད་པའི་ཆོ་རུབ་གཅིག་གསལ་ཁང་འོད་གྱིས་ཁེངས་ས་གཞི་འབྲུག་ལྟར་གཡོས་པའི་ཆོ་ མདུན་གྱི་  
 རྒྱུ་མཁར་པེ་རོ་ཅ་ནས་བལྟས་པས་ཨྲིཾ་ འཇའ་འོད་གྱི་དྲིཾ་ནས་དུན་པ་ཡབ་སྐུ་གསུམ་མཛོན་སྐུ་དུ་བྱོན་ཏེ་ སྐུ་མཛོན་དག་པོ་རྒྱུན་དུ་བསྐྱུལ་ས་པ་ སྒྲུབ་གཡས་  
 གཡུང་དུང་སྒྲུང་ལ་བསྐྱོར་བ་ གཡོན་པས་ཐོད་ཁྲག་འཛིན་པ་ ཁ་འྲུ་ག་མཆན་ཁུང་དུ་བཅུག་པ་ རིན་པོ་ཆེས་བརྒྱན་པ་དང་ དར་དབྱངས་འཕྲུར་བ་གཏིས་གར་  
 སྒྲུབ་སྐུ་འཁྱུག་གིས་བྱུང་སྟེ་ སྐུ་མཛོན་དག་པོ་སྐུ་མཛོན་ནག་དག་པོ་དུ་འདུག་པ་ གཞན་ནི་རྒྱུན་ཆ་ལུགས་རྗེས་པར་མཐོང་ནས་ མོས་གུས་བསྐྱེད་པའི་ཆོ་

རྒྱུད་འདི་ཉིད་རིན་པོ་ཆེ་གསེར་གྱི་གྲུར་བརྟུག་ནས་༥ སྤྱི་བོར་མ་གྲིན་པ་སྤྱིང་ཁ་གསུམ་དུ་དབང་བཞི་རྫོགས་པར་བསྐྱར་༥ གནད་ཁྲིད་ཞལ་གདམས་སུ་གནད་ནས་ལུང་  
 བསྟན་པ་༥ ཉོ་༥ རིག་པའི་སྤྱུ་རྒྱུ་ཡིད་གྱི་བུ་༥ མ་ཡེངས་གུས་པས་བདག་ལ་ཉོན་༥ ང་ནི་དགའ་རབ་རྩི་རྩེ་༥ ང་ནི་བླ་པ་ནམ་མཁའ་ཡིན་༥ ང་ནི་ལྷ་སྐོང་ཐོག་  
 ལས་འབར་༥ ང་ནི་ནམ་མཁའ་གཡུང་དྲུང་ཡིན་༥ འབྲུག་གསལ་ཆེ་མཆོག་མཁྱེད་གང་དང་༥ བོན་གྱི་དབྱིངས་ནས་བོན་སྐྱེ་སྟོན་༥ དད་ཅན་མདུན་ན་རྫོགས་པའི་སྐྱེ་  
 མ་དག་དྲུང་ན་སྐྱེ་ལ་སྐྱར་སྐྱང་༥ སྐྱེ་གསུམ་འདུས་པའི་རྒྱལ་པོ་དང་༥ སྤྱི་ཆེན་ནམ་མཁའ་ཆེ་ལ་དབང་༥ ཐེག་པའི་མཐར་ཐུག་བོན་གྱི་བརྟུད་༥ བདུད་ཅི་ཐེག་པའི་གསེར་  
 ཐུར་འདི་༥ ཉམས་སུ་ལོངས་ལ་གཏོར་དུ་བསྐྱམ་༥ བོན་ཆོས་བསྟན་པ་རྒྱལ་ཁ་མ་༥ བཞི་བརྟུ་ཁ་རལ་སོང་ཅམ་ན་༥ སྤྱུ་རྒྱུ་སྐྱེ་པ་བྱུང་རྒྱལ་སེམས་༥ དེ་ཡིས་བསྟན་



འདས་མ་འོངས་ཆེ་། གྲུ་སྐྱབ་སྒྲིང་པོའི་སྤྱལ་པའི་མཆོག་། བྱང་པོའི་མིང་ཅན་ཁམས་སུ་འབྱུང་། འདི་ནས་དུས་འདས་མ་འོངས་ཆེ་། མེ་ལོ་དར་དབྱེངས་སྤྱལ་པའི་  
 མཆོག་། འཁ་སྤྱ་ནམ་ཁམས་སུ་འབྱུང་། འདི་ནས་དུས་འདས་མ་འོངས་ཆེ་། བཟང་བཟ་རིང་བཅུན་སྤྱལ་པའི་མཆོག་། སྤྱས་མེའི་མིང་ཅན་མདོ་སྤྱད་འབྱུང་། འདི་  
 ནས་དུས་འདས་མ་འོངས་ཆེ་། སྤྱ་ཆེན་མུ་རུ་སྤྱལ་པའི་མཆོག་། ཀོང་པོའི་ཕྱོགས་སུ་འོ་བརྒྱལ་འབྱུང་། འདི་ནས་དུས་འདས་མ་འོངས་ཆེ་། རྩེ་རྒྱལ་ལྷ་སྒོམ་སྤྱལ་པའི་  
 མཆོག་། ཡང་དག་མིང་ཅན་བལ་པོར་འབྱུང་། འདི་ནས་དུས་འདས་མ་འོངས་ཆེ་། མུ་བྱི་བཙན་པོ་སྤྱལ་པའི་མཆོག་། བོན་ཞིག་མཆོན་ཅན་དབུས་སུ་འབྱུང་།  
 འདི་ནས་དུས་འདས་མ་འོངས་ཆེ་། ཏ་ར་ཅི་པར་སྤྱལ་པའི་མཆོག་། བཟླ་མིང་ཅན་ཁམས་སུ་འབྱུང་། འདི་ནས་མ་འོངས་དུས་འདས་ཆེ་། སྤྱང་ཆེན་མུ་མེར་སྤྱལ་པའི་



ཨྱི། མཆོག་། རིན་ཆེན་མིང་ཅན་གཙང་ན་འབྱུང་། འདི་ནས་དུས་འདས་མ་འོངས་ཆེ། སྟག་ལྟེན་ལི་ལྟེན་སྟལ་པའི་མཆོག་། གཞོན་ལུ་འེ་མིང་ཅན་  
 དབྱས་སྟུ་འབྱུང་། འདི་ནས་དུས་འདས་མ་འོངས་ཆེ། ལུ་ལྟ་ཕྱག་ཐག་སྟལ་པའི་མཆོག་། བཙུན་འབྱས་མིང་ཅན་མཆོལ་དུ་འབྱུང་། སླ་ཆེན་ང་ཡི་ཐུགས་སྟལ་གཅིག་།  
 དམུ་གཞེན་སྟུ་དགའ་བྱ་བ་འབྱུང་། ཐོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཞེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་། སླ་ཆེན་ང་ཡི་ཐུགས་སྟལ་གཅིག་། དམ་པ་རི་བྱོད་ཅེས་བྱ་  
 འབྱུང་། ཐོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཞེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་། སླ་ཆེན་ང་ཡི་ཐུགས་སྟལ་གཅིག་། ལུ་ཡས་ལེགས་སོ་བྱ་བ་འབྱུང་། ཐོན་གྱི་བསྟན་  
 པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཞེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་། སླ་ཆེན་ང་ཡི་ཐུགས་སྟལ་མཆོག་། བློ་ཆངས་ཞེས་བྱའི་སྟལ་སྟུ་འབྱུང་། ཐོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་།

གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་ཅེས་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་མཆོག་ལ། འབྲུག་ལྷ་རིན་ཆེན་བསམ་གྲུབ་འབྱུང་ཅེས་ཐོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྒྲེལ་ཅེས་གཤེན་རབ་  
 ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་ཅེས་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་མཆོག་ལ། རྩེ་སྟོན་གོ་ཆ་ཞེས་བྱ་འབྱུང་ཅེས་ཐོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྒྲེལ་ཅེས་གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་ཅེས་  
 ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་མཆོག་ལ། ལྷ་རི་གཉན་པོ་ཞེས་བྱ་འབྱུང་ཅེས་ཐོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྒྲེལ་ཅེས་གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་ཅེས་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་  
 ཐུགས་མཆོག་ལ། སྒྲེ་མེད་དྲང་སྟོང་ཞེས་བྱ་འབྱུང་ཅེས་ཐོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྒྲེལ་ཅེས་གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་ཅེས་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་མཆོག་ལ། ཐོ་  
 སྒྲོམ་ཞིག་པོ་ཞེས་བྱ་འབྱུང་ཅེས་ཐོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྒྲེལ་ཅེས་གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་ཅེས་ཆོས་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་མཆོག་ལ། རྩེ་བཙུན་མར་མེ་བྱ་བ་

པ གཏིང་	༡༩༩ འབྱུང་། བོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་། ཆོ་དབང་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་སྦྱུལ་མཆོག་། བྱུང་སྟོམ་ཞེས་བྱ་
བསྟན་པ་	འགྲོ་བའི་དོན་མཛད་འབྱུང་། བོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་། ཆོ་དབང་ཉིད་ཀྱི་ཐུགས་སྦྱུལ་མཆོག་། དམ་པ་བྱུང་འཕགས་
འབྱུང་།	འབྱེལ་མཛད་དོན་ལྡན་འབྱུང་། བོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་། བེ་རོ་བྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སྦྱུལ་པ་། བོན་ཞིག་མིང་ཅན་འགྲོ་དོན་
གཞུང་།	སྟོང་། བོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་། བེ་རོ་བྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སྦྱུལ་པ་། ལུ་སྟོན་ལྟ་འབྱུང་འགྲོ་དོན་སྟོང་། བོན་གྱི་བསྟན་པ་
	བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཤེན་རབ་ཉིད་དང་བྱུང་པར་མེད་། བེ་རོ་བྱོད་ཀྱི་ཐུགས་སྦྱུལ་པ་། ལུ་རུ་ཚོན་ཅེས་འགྲོ་དོན་སྟོང་། བོན་གྱི་བསྟན་པ་བསྐྱེད་ཞིང་སྟེལ་། གཤེན་







ཨྱོེ། ཨྱོེ་གྲི་སྒྲིག་ས་མ་མཛེ་ནད་འོང་། ཟས་གྲི་སྒྲིག་ས་མ་དུག་གཡོས་བྱེད་། བོན་གྲི་སྒྲིག་ས་མ་ཐེ་རོལ་སྒྲེལ་། གོས་གྲི་སྒྲིག་ས་མ་ལུག་ས་ཆ་གྲོན་། ལྷ་  
 མས་སྒྲེ་དང་ས་ཞིང་ཕྱོད་། བོད་དུ་གྲུབ་ཐོབ་སྐར་མ་ཅམ་། བརྩེ་ནད་འདྲེས་སྒྲོམ་པ་མེད་། ལྷག་ས་པས་མཐུ་རྒྱས་དམ་ཚིག་མེད་། བོན་པོ་ནད་འདྲེས་སོ་སོར་བྱེར་།  
 བོད་ཁམས་ནོར་དང་ཉོར་འདྲས་འཛིན་། རང་མ་སྒྲིན་པས་གཞན་དོན་སྒྲོད་། སྒྲོམ་མས་ཚིག་ས་དཔོན་བྱེད་པ་འོང་། གང་ལ་མཆོར་མེད་སྒྲོར་བ་འོང་། མདོ་སྒྲོད་མདོ་  
 སྒྲོད་ནད་ལུག་འོང་། ནམ་མཁའི་ཆར་མེད་ལོ་གཅིག་འོང་། གནམ་ཐེ་རྒྱལ་པོའི་འཕོ་འཁུག་འོང་། དཔེན་ཆ་ཞོག་ཐང་བྱ་བ་རུ་། ལྷ་ལ་པའི་གཏིར་སྒྲོན་བརྒྱད་འབྱུང་  
 རོ་། དེ་དུས་བཀའ་མ་ཐམས་ཅད་འཁུག་། བྱིན་རྒྱལ་ས་རུས་མཐུ་ཡལ་བ་ཡིན་། གྲུབ་ཐོབ་གནམ་ལ་སྐར་མ་ཅམ་། གཏིར་ནམས་ཐོན་ན་རུས་སྒྲོབས་འབྱིན་། གཤེན་

བོན་འཕུལ་གྱི་ཉི་མ་འཆར་། གྲུབ་ཐོབ་ནམ་མཁུན་སྐར་མ་ལྟར་། དབུས་ཁམས་བོན་གྱི་བསྟན་ཀྱས་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་སོ། ཡང་ཞུས་པས་། ཨོམ་རྟོ། བླ་ཆེན་  
 དྲན་པ་ནམ་མཁའ་མཆོག་། ནམ་ཞིག་སྟེགས་མ་ལྟ་བུ་བརྒྱུ་རི་ཆེ་། ང་ཡི་སྤྱལ་པ་འཆར་བ་ན་། བོན་གྱི་མཐར་ཐུག་ཆོག་མཆོད་འདི་། འབྲིན་མཁན་སྟེས་བྱ་གང་ལྟ་བུ་།  
 འགྲོ་དོན་གདུལ་བྱ་ཅི་ཅམ་འབྱུང་། བདག་ཅག་བྱ་ལ་གསུང་དུ་གསོལ་། ཞེས་ཞུས་པས་། ད་ཡབ་གྱིས་བཀའ་སྤྱལ་པ་། ཉོན་ཅིག་བེ་རོ་རིག་པའི་བྱ་། བོན་བསྟན་  
 མཐའ་ལ་ཐུག་ཁ་རུ་། འབྲས་བུ་སྒྲ་མེད་བོན་ཉིད་གྱིས་། སྟོས་གྱི་སེམས་ཅན་གདུལ་བྱའི་ཕྱིར་། ད་ལྟ་བེ་རོ་ཅན་ཁྱེད་། འདི་ནས་སྟེ་བ་བཅུ་དྲུག་ན་། གཏེར་སྟོན་བརྒྱད་  
 གྱིས་དོན་ཀྱས་མཐར་། སྟག་ཆང་འདི་ནས་བྱང་ཤར་མཆོམས་། ཁུ་བོ་བཞི་འདུས་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་། སྤྱབ་གནས་ཇ་ཡི་བྱང་གི་ཕྱོགས་། ཤམ་པོ་གངས་གྱི་རུབ་གྱི་





ནས་གསུང་གི་འགྲོ་དོན་སྒྲིང་། དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་འདུལ་བར་བྱེད་། སྤྲུལ་པའི་གཏེར་ཁ་བཙུག་པར་བྱེད་། བཙུན་པ་བཙུན་མ་དམ་ཉམས་གྱིས་། ཚེ་ལ་བར་དུ་གཙོང་  
 པར་བྱེད་། ལྷོངས་གསུམ་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ལ་བར་སྤྱོད་། སྤྱོད་མ་མཚན་ལྷན་བཙུག་དང་། གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་བཙུག་གཏིས་འབྱུང་། ཐུགས་གྱི་འགྲོ་དོན་གོང་པོ་ཁམས་།  
 རྒྱས་པའི་ཚུལ་གྱིས་འགྲོ་དོན་བྱེད་། སྤྲུལ་པའི་གཏེར་ཁ་བཙུག་ཐམ་འབྱེད་། ཐོན་པོ་སྤྲུགས་པའི་གདའ་མོན་འོང་། བྱད་མེད་དམ་ཉམས་བར་ཆད་འབྱུང་། རིགས་བཟང་  
 གཏིས་གྱིས་བར་ཆད་སེལ་། ཡང་ན་རི་བོ་རྩེ་ལྷ་འདས་། ཡོན་ཏན་འགྲོ་དོན་བལ་ཡུལ་ཏེ་། དྲག་པོའི་ཚུལ་གྱིས་འབྲེལ་བ་འདོགས་། སྤྲུལ་པའི་གཏེར་ཁ་ཉི་ཤུ་འབྱེད་།  
 བྱད་མེད་དམ་ཉམས་བར་ཆད་འབྱུང་། ཡང་ནས་འབྲས་མོ་གཤོངས་ལ་འདའ་། བྱད་མེད་བརྒྱུད་ལྷས་བར་ཆད་སེལ་། ཐོན་ལས་རྒྱ་གར་དོ་རྩེའི་གདན་། སྤྲུལ་པའི་

ཨྲིཾཾ གཏིང་ཁ་བརྩ་གཅིག་འབྱེད་མཆོན་ལྷན་བྱ་ཆེན་བརྩ་གཅིག་འབྱེད་བརྩ་པ་མུ་སྟེགས་བར་ཆད་འབྱེད་ལྷུ་མེད་གཏི་སྐྱ་གཅིག་འབྱེད་ཡང་ན་ལྷ་ག་མེད་འབྱུང་པར་སྟིད་ཅེས་གསུངས་སོ་དེ་ནས་ཡང་ཞུས་པས་ཐོན་བརྩད་སྒྲ་མེད་འདི་ཉིད་དང་འཕྲད་པའི་སྐལ་ལྷན་ལས་ཅན་ལ་གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་དུ་ཅམ་འབྱེད་ཞེས་ཞུས་པས་ཐའི་རོ་ཅན་སྟོང་ཉོན་ཅིག་ཐོན་སྟོ་རྩུད་ཆེན་འདི་ཉིད་དང་འཕྲད་པའི་སྐལ་ལྷན་བྱ་མཆོག་ནི་དུག་འཛིན་ས་རུ་སད་ནེ་ག་བུར་སྐྱལ་གཙང་གི་སྟེ་མེའི་དུང་ནས་ཆེ་འཕོས་པ་བརྩོན་འབྱས་མིང་ཅན་སྐྱབ་ལ་མོས་སྐྱང་བ་དབང་དུ་འདུ་བ་འབྱེད་དུག་འཛིན་འཕྱལ་ག་ཤེན་གཙུག་ཕུད་སྐྱལ་ཁམས་གྱི་མ་ཏང་ག་ན་ཆེ་འཕོས་ན་སྐྱལ་སྒྲ་དུང་ན་དད་པ་འབྱལ་བསམ་གཏན་མིང་ཅན་དོན་ལྷན་འབྱེད་ད་ལྟ་དུག་འཛིན་སྐྱག་ལ་སྐྱལ་མཐོང་ཐོས་ཤེས་པའི་



ཨྲི་ མའུན་ན་མ་ཉེས་གསུམ་བྱེད་ཅེས་གཞན་དོན་གཉིས་འགྲུབ་པ་འབྱུང་ཅེས་ ད་ལྟའི་གཙུག་གའེན་ལྟ་ཡི་སྒྲུལ་ཅེས་ མདོ་སྒྲགས་ཚུལ་འཆང་མགོན་  
 དང་སྒྲུལ་ཅེས་ གའེན་བོན་འབྲུལ་གྱི་སྒྲུལ་པའི་མཆོག་ཅེས་ ཡེ་ཤེས་ཡོན་ཏན་འོད་ཟེར་རྒྱས་ཅེས་ བོན་ཞིག་མའུན་དུ་ཟབ་གནད་ལེན་ཅེས་ ཐུགས་སྒྲུལ་ཁམས་བསྐྱེད་རྒྱས་པ་འབྱུང་ཅེས་  
 ད་ལྟའི་ལེགས་ཐེར་ལུམ་གྱི་སྒྲུལ་ཅེས་ ལྟ་ཡི་བུ་མོ་བཞིན་བཟང་མ་ཅེས་ རང་དོན་རྩོགས་པའི་སྒྲུལ་བུ་འབྱུང་ཅེས་ ད་ལྟའི་གཙུག་གའེན་ལྟ་ཡི་སྒྲུལ་ཅེས་ མདོ་སྒྲགས་ཚུལ་འཆང་  
 མགོན་དང་སྒྲུལ་ཅེས་ སྒྲུལ་མཐའ་ཆོད་པའི་བུ་ཆེན་འབྱུང་ཅེས་ བུ་མཆོག་སྒྲུལ་ལྟན་བཅོ་བརྒྱད་ནི་ཅེས་ གཞིན་ཅུའི་མིང་ཅན་དད་པ་ཅན་ཅེས་ འདས་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འབྱུང་བར་འགྲུར་ཅེས་  
 སངས་རྒྱས་དཔལ་ཞེས་སྡེ་དགོན་འཛིན་ཅེས་ བོན་སྒྲོང་བསྐྱེད་པ་སྒྲོང་བར་འཛིན་པ་འབྱུང་ཅེས་ སྒྲོ་གྲོས་མིང་ཅན་ཤེས་རབ་ཅན་ཅེས་ ལྟ་ཡི་ཕྱོགས་ནས་འབྱུང་བར་འགྲུར་ཅེས་ ཤེས་



ཨྲིཾ་  
ཨྲིཾ་པར་འབྱུང་ཨྲིཾ་ ཡར་ཞེས་བྱ་བའི་ས་ཕྱོགས་ན་ཨྲིཾ་ གནས་མིང་ཅན་དོན་ལྡན་འབྱུང་ཨྲིཾ་ དོམ་ཞེས་བྱ་བའི་ས་ཕྱོགས་ན་ཨྲིཾ་ གནས་  
མིང་ཅན་དད་པ་ཅན་ཨྲིཾ་ རྟོ་གོས་གཉིས་ལ་གནད་འཆོས་འབྱུང་ཨྲིཾ་ ཁམས་ཀྱི་རུ་སྤྲད་རིན་ཆེན་ནས་ཨྲིཾ་ བཟླ་མིང་ཅན་སྤྲུལ་བརྒྱུད་འཛིན་ཨྲིཾ་ མདོ་སྟོང་ཅེ་མ་རྒྱ་ཐང་ན་ཨྲིཾ་  
ཡེ་ཞེས་འབྱུང་གནས་བསོད་ནམས་དང་ཨྲིཾ་ སྟོབ་བྱ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་རྒྱས་པར་འབྱུང་ཨྲིཾ་ ཀོང་པོ་སངས་རྒྱས་ཨྲིཾ་ ཁམས་དང་ཨྲིཾ་ རྩོམ་དཔོན་གསལ་ཁྱུང་ལྷམ་སོགས་ཨྲིཾ་  
གྲུབ་ཐོབ་བརྟུན་ལས་འདས་པ་འབྱུང་ཨྲིཾ་ གཞན་དང་སྟོང་དུ་བཟང་དུག་འབྱུང་ཨྲིཾ་ སྤྲད་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་གྲུབ་ཐོབ་རྒྱས་ཨྲིཾ་ དབུས་ན་ཆེ་དགུ་ཅུང་བཅུ་འབྱུང་ཨྲིཾ་ བྱ་བརྒྱུད་བྱ་མོ་  
བཞི་རུ་འབྱུང་ཨྲིཾ་ ཐོན་བསྟན་དར་ཞིང་རྒྱས་པར་འབྱུང་ཨྲིཾ་ ཞེས་གསུངས་སོ་ཨྲིཾ་ དེ་ནམས་རིག་འཛིན་བཅའ་ཉན་དུ་རྒྱུད་ལུང་བསྟན་པའི་ལེན་གཉིས་པའོ་ཨྲིཾ་ ས་མ་ཡེ་ རྒྱ་





ཨྱིཾ ུཔའི་ས་ཕྱོགས་སུཾ བོན་སྒྲོང་དག་གིས་སྤྱོན་ལྟར་འདུསཾ ཁ་ཚང་དོན་དྲིལ་མཐར་ཐུག་གོཾ ཞེས་པས་ཉམས་སུ་ལོངས་ལ་གཏིར་དུ་སྤྱོསཾ  
 ཞེས་གསུངས་སོཾ ཆེ་བ་བསྟན་པ་སྟེ་གསུམ་པའོཾ ས་མ་ཡཾ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱཾ དེ་ནས་མན་ངག་གནད་ཡིག་རྣམས་ཞག་བདུན་གྱི་བར་ལ་ཡི་གེ་བཏབཾ ལག་ལེན་  
 གནད་ཁྲིད་བསྟན་ཏེ་ཐོགས་སྤྱལ་གྱི་གནས་སུ་རིག་འཛིན་ཀུན་གྱི་ཚོགས་དཔོན་ལ་སྐད་ཅིག་གིས་བཞུགས་སོཾ དེ་ནས་སྒྲ་ཆེན་ཡབ་སྤྲས་ཀྱི་གནད་ཁྲིད་ཡི་གེར་བཏབ་ཚུལ་ཏེ་  
 བཞི་པའོཾ ས་མ་ཡཾ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱཾ དེའི་རྗེས་ལ་བེ་རོས་གཏིར་སྒྲོམ་རིན་པོ་ཆེའི་གཤུར་བཅུག་སྟེཾ བྲག་རི་གསས་མཁར་གྱི་ཞོལཾ གཏིར་ཐུག་སྟག་ཚང་སྐྱབ་ཆུ་རི་  
 ཡི་གེ་རྩེཾ འི་འོག་ཏུ་རྒྱ་རིམ་པ་བདུན་བཏབ་སྟེཾ དེས་རྒྱུད་འདི་ཉིད་དཀྱགས་ཡིག་ཆེན་མོས་བྲིས་ཏེཾ ཞོག་སེར་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་དུ་བོན་ཆོས་གཉིས་བསྟེན་ནསཾ



ཨྱེ། ུལས་ཕབ་ུ ལས་སྟོན་དག་པའི་སྟོབ་མ་ལས་འཕྲོ་ཅན་ུ བོན་སྟོ་བཀའ་བབས་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱལ་མཆན་དང་ུ རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཆན་གཉིས་  
 གྲིས་རབ་མོས་ཏེ། ཏུས་བབ་ལུང་བསྟན་བཟང་རྟགས་འཛོམས་ཏུས་བཏང་ུ དར་རྒྱས་ཐང་ཅིག་སྟིང་གི་བུ་མཆོག་ཀུན་ུ ཁ་ཆང་འདི་བྲིལ་འཆུག་མེད་གནད་ཟབ་འདི།  
 གཅེས་པར་ཆོངས་ཤིག་ལས་འཕྲོ་སྟོད་ལྡན་ཀུན་ུ དག་དེས་འགྲོ་ཀུན་བོན་སྐྱེ་ཐོབ་གྱུར་ནས་ུ བོན་ཞིག་སྟིང་པའི་བསྟན་པ་རྒྱས་པར་ཤོག་ུ ལྷགས་པོ་བྲིའི་ལོ་རྒྱ་བ་དང་  
 པའི་ཆོས་བརྩའི་ཉི་མ་ཤར་ཁར་གདན་དྲངས་ནས་ུ ལྷགས་མོ་ཕག་ལོའི་རྒྱ་བ་བརྩ་པའི་ཉི་ཤུ་གཅིག་གིས་ཉིན་པར་སྐར་མ་རྒྱལ་འཛོམས་པའི་ཆོ་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་འདུལ་བའི་  
 གདན་ས་སྐྱེ་འབུམ་དུ་ཕབ་པའོ། བཀྲ་ཤིས་ུ



པ  
གཏིང་  
གཅིག་  
གཞུང་  
པ

ཨྱི། ཨྱིགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་སྒྲོས་བཅས་དབང་མཆོག་དོན་གསལ་སྒྲོན་མ་བཞུགས་སོ།





བསྐྱུར་བྲམ་མཚན་ཉིད་ལྟར་། ཤེས་རྒྱུད་རྒྱུད་གསུམ་གོ་སྟོང་ལྟར་། ལག་ལེན་སྟོང་བ་མཐར་ཐུག་ལྟར་། ཆོག་དོན་རྗེས་སུ་སོབ་པ་ན་། དབང་མཆོག་བསྐྱུར་བའི་བྲམ་མ་  
 རབ་། ཅེས་གསུངས་པས་། དེ་ལྟར་བྱའི་བྲམ་མ་དང་ལྟར་ན་། དབང་མཆོག་བསྐྱུར་བའི་སྟོང་ལྟར་གྱི་སྟོབ་མ་གཤམ་ཆེ་སྟེ་། རྒྱུད་ལས་། དད་པ་བརྩོན་འགྲུས་སྟོབ་པ་ཆེ་།  
 སྟོབ་པ་ལོག་ལྟར་ལོ་ལོ་རྒྱུད་། བྲམ་མ་ལ་གྲུས་དམ་ཆོག་སྟུང་། དེ་ནི་དབང་འདིའི་སྟོང་ཡིན་ནོ་། ཞེས་པས་། དཔོན་སྟོབ་དེ་ལྟར་བྱ་བ་དུན་ནམ་། བརྩ་བཞི་འམ་། ཉི་ཤུ་རྩ་  
 གཅིག་གིས་མི་ཉུང་བ་མི་མང་བ་གནས་གྲུབ་ཐོབ་གྱིས་བཅགས་པའི་སའམ་། མཚན་དང་ལྟར་པའི་སྟོང་ལོག་པས་སར་སྟོན་ལ་། དཀྱིལ་འཁོར་དཔེ་རྒྱུད་ལྟར་གྱིས་། མཆོད་  
 གཏོར་རྒྱ་ཆེ་བཤམས་ལ་དབང་རྗེས་བསལ་པ་ནི་། དབུས་གྱི་ལྟེ་བ་ལ་གཙོ་བུམ་འབྲུ་སྒྲ་སྒྲན་སྒྲ་ཁ་རྒྱན་མགུལ་ཆིངས་བཅིང་། ཀུན་སྒྲུང་བྲུབ་པའི་སྐྱེ་དང་བཅས་པ་



པ་གཏོར་	ཨྱི།	ུ་བཞུགས།	ཤར་དུ་པད་འདབ་ལ་ངོ་རྗེ།	བྱང་དུ་རལ་གྱི།	རུབ་དུ་མར་མེ།	ལྷོ་རུ་རྒྱལ་མཚན།	དེ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་དུ།	ཤར་དུ་རྒྱལ་
གཞུང་	མཚན།	བྱང་ཤར་དུ་གཡུང་དུང་།	བྱང་དུ་རལ་གྱི།	རུབ་བྱང་དུ་འཁོར་ལོ།	རུབ་ལྷགས་ཀྱུ།	ལྷོ་རུབ་མེ་ཏྲ་ག།	ལྷོ་ནོར་བུ།	ཤར་ལྷོ་ཐོང་ཐོར་བདུད་རྩིས་བཀའ་
གཞུང་	བུ།	ཕྱི་རོལ་ལ་ཨ་དཀར་པོ་ལ་ལྷགས་བྱིས་འབྱར་མ་བཞག།	སྒོ་བཞི་ལ་ལྷགས་ཀྱུ་དྲིལ་བུ་ལྷགས་སྒོ་གཞགས་པ་རྣམས་བཞག་གོ།	སྒྲ་ཆེན་ཉིད་ཀྱི་གཏོར་མ་བཞག།	ཆེ་དབང་གཤམ་དང་།	ཡུམ་གྱི་ཁ་འྲུ་རྣམས་བཞག་གོ།	དེ་རྣམས་དབང་རྒྱས་བསག་པའི་རིམ་པའོ།	དེ་ནས་དབང་ཁང་ཕྱིར་བགོགས་བསྐྱད་བྱས་བུ་སྟེ།
གཞུང་	ཀྱིས་འདི་སྐད་ཞུས་སོ།	ནོ།	སྒྲ་མ་གཤམ་རབ་བྱགས་རྗེ་ཅན།	དབང་མཛད་རྒྱལ་པོའི་འགྲོ་བ་སྐྱོབས།	བདག་ཅག་རིགས་ཀྱི་བུ་མཚོག་ལ།	སྒོ་བས་སྒོ་ཕྱི་དབང་		

བསྐྱར་འཆ་ལེ། དེར་སྒོ་བས་འདི་སྐད་དོ། ང་ནི་སྒོ་སྐྱུང་རྒྱལ་པོ་ཡིན། སྒྲ་མེད་ཐེག་མཆོག་གསལ་ཁང་འདི། ཀུན་གྱིས་མཐོང་དཀའ་དབང་ཐོབ་དགོན། དད་ཅན་  
 ཡིན་ན་སྐྱབས་སོང་ཤོག། ཅེས་པའི་རྗེས་ལ་སྐྱབས་སོང་ན། སྦྱོན་སྟེག་ཆར་གཅིག་གིས་བཏང་ལ། བཤགས་ཏེ་ནང་དུ་བཏང་ལ། རྒྱལ་ཐེབས་ཀྱི་སྦྱོན་མ་མཐེབ་ལ་  
 འདྲུ་ལ། སྒོར་བ་འཁོར་གསུམ་བསྒོར་ལ། སྒྲ་མ་ལ་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དུང་དུ་མརྒྱལ་ཆར་གཅིག་འབུལ། གྲལ་ལ་བཞག་སྟེ། སྐྱུང་འཁོར་བསྒོམ་དུ་གཞུག་སྟེ། རང་  
 ལུས་སྐད་ཅིག་ལ་མེ་འབར་ཏེ། ལུས་ཀྱི་ནང་གི་སྒྲིག་སྒྲིབ་ཆོག། དེར་ཆེར་གྱུར་པ་ལ་གདོན་བགོགས་ཐམས་ཅད་གཞོབ་དུ་བསྟེགས་ཏེ། སྦྱོང་གསུམ་མའི་རང་བཞིན་དུ་  
 གནས་པར་བསམ། རམ་ཇི་རུས་ངར་བཅས་པ་བརྗོད་དོ། དེ་ནས་ལས་བྱང་གཟེར་ཁ་ཆོགས་ཡན་ཆད་བཏང་ལ། བདག་གཞན་བསྐྱང་བ་བྱའི་རོལ་ལོ། སྦྱོན་འགྲོ་

པ གཏིང་	༄༅། ིདངོས་གཞི་དབང་བསྐྱར་བུ་ དངོས་ནི་དམིགས་པ་བསམ་སྟེ་ རང་རྣམས་ཨ་ལ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་བསྐྱེད་པའི་སྟོང་ཁ་ན་གཡུང་དུང་རི་འཁོར་བ་
ལྷོ	ལ་ཤེས་པ་གཏད་ལུ་ མིག་བཙུམས་རྒྱང་པ་གཞིབས་ལག་པ་ཐལ་མོ་སྐྱར་ མི་བུལ་མི་མགྲོགས་པ་འཆམ་མོ་ ཡང་སྟོང་ཁ་ན་འོད་འཕྲོས་པས་ སྒྲ་ཆེན་ཡབ་སྐུས་
ལྷོ	ཡུམ་དང་བཅས་པུ་ བོན་སྐྱོད་དང་བཅས་པ་རང་རང་གི་ལུས་ལ་ཐིམ་པར་བསམ་ལ་རྒྱན་འཆམ་མོ་ སྟོང་པོ་བསྐྱེད་ལུ་ ད་རེས་མི་ཡོངས་པར་ཁོང་སྐྱོད་ལ་ཞོག་ཅིག་
གཞུང་ཁ	བྱའོ་ ལུས་འདར་སྐྱད་འཆོལ་སེམས་འབར་བྱེན་ཐེབས་པའི་རྟགས་ཡིན་ དེ་ཡི་རྗེས་ལ་རྒྱལ་ཐེབས་མེ་རྟོག་ལག་ཡོན་ཐོགས་ལ་འདི་སྐྱད་ཁྱའོ་ རོ་ བདེ་གཞེགས་
	གཡུང་དུང་རྒྱལ་བའི་ལྷུ་ བདག་ཅག་རིགས་ཀྱི་བུ་མཆོག་ལུ་ དཀྱིལ་འཁོར་ཞལ་བསྐྱར་ངོ་སྐྱོད་འཆལ་ འཁོར་བའི་འདམ་ནས་དང་དུ་གསོལ་ ཞེས་ཞུས་པས་

སྒྲུ་མས་ལན་གདབ་ཅིང་། འདི་ལྟ་བུ་ཡི་དགྲིལ་འཁོར་ཉིད་ཅིང་། ཐོབ་མཐོང་བརྒྱུ་ལ་རེས་འགའ་ཅམ་ཅིང་། མེ་ཏོག་ཕུལ་ལས་ལ་ཉེར་དེར་ཅིང་། ཐོན་དབྱེངས་བདེ་ཆེན་དགྲིལ་  
 འཁོར་དུ་ཅིང་། ཐོན་ཉིད་རང་གྲོལ་མེ་ཏོག་འབུལ་ཅིང་། སྒྲུ་གྲི་ལས་འཕྲོ་གང་ཡོད་པའི་ཅིང་། ཡི་དམ་ལྟ་དང་དོ་སྤྲོད་ཅིག་ཅིང་། ཅེས་པའི་རྗེས་ལ་མེ་ཏོག་མིག་དར་བཀའ་སྤྲོད་ཅིང་། དགྲིལ་  
 འཁོར་གྲི་ལྟེ་བ་ལ་དོར་རོ་ཅིང་། དབུས་སུ་ཐོན་ཁྱབ་ཅིང་། ཞལ་དུ་གསལ་བ་གཡུང་དུང་ཅིང་། ལྟོར་དགའ་བ་ལེགས་ཕུལ་ཅིང་། བྱང་དུ་རང་བྱང་རང་ཕུལ་ཅིང་། རུབ་ཏུ་དངོས་མེད་རང་  
 ཞལ་ཅིང་། གཞན་ཡང་ལྟ་འི་མཆོན་དང་བསྐྱེད་ཉིང་། དུན་པ་རང་ཕུལ་ཅིང་། ཉི་ཟླ་མཆོག་སེམས་ཅིང་། ཆོ་རྒྱལ་པདྨ་ལ་སོགས་སུ་གདགས་སོ་ཅིང་། དེ་ནས་མིང་དབང་བསྐྱུར་ཅིང་། བྱེད་  
 བྱི་གཤེན་རབ་ཀུན་བཟང་སྤྲུལ་ཅིང་། རིག་པ་ཐུགས་གྲི་བུ་མཆོག་ཡིན་ཅིང་། དེ་ནས་དགྲིལ་འཁོར་འདི་ལ་ལྟོས་ཅིང་། ལྟ་མཆོག་རིག་འཛིན་གྲོགས་སུ་བསྐྱེད་ཅིང་། རིགས་གྲི་བུ་བྱེད་ཉོན་



བདག་ཉིད་ཀྱིས་། ལྷ་སྒྲོམ་སྤྲུགས་བསྐྱེད་ཏིང་འཛིན་བསྒྲོམ་། བོན་སྐྱོ་རྒྱལ་སྐྱོ་སྤྲུལ་སྐྱོ་གསུམ་། དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་རྒྱུན་དུ་སྒྲིང་། དམ་ལ་མི་འདས་སྤྱོད་ལག་ཐིང་།  
 དེ་ནས་གཞལ་ཡས་ཁང་བསྐྱེད་ལ་། ཀུན་བཟང་བྱབ་པ་བསྒྲོམ་དུ་བཅུག་། བུམ་པ་དགྲུག་། བུམ་ཅུ་ཁར་སྤྱད་ལ་། བསྐྱོ་། བུམ་པ་བོན་ཉིད་རྒྱུ་པོ་ལ་། བུམ་ཅུ་རང་  
 གཙང་དྲི་མ་འབྱུང་། སྐལ་ལྷན་བུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་། ཀུན་བཟང་བྱབ་པ་འི་དབང་ཐོབ་ཤོག་། རྩེ་མོ་གོ་ལ་བཞག་སྟེ་། བསྐྱེད་རིམ་བསྒྲོམ་དུ་བཅུག་ལ་། བསྐྱོ་།  
 སྤྱ་བརྟན་འབྱུར་མེད་ཞེ་སྤང་འཛིམས་། གསལ་སྒྲོང་མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་ངང་། སྐལ་ལྷན་བུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་། གསལ་བ་རང་བྱུང་དབང་ཐོབ་ཤོག་། རལ་གྱི་གཏང་  
 ལ་ལྷ་བསྒྲོམ་བཅུག་། རལ་གྱིས་འཁོར་བའི་རྩ་བ་གཙོད་། སྤྲུག་དོག་འཛིམས་མཛེད་བྱ་བྱུང་ངང་། སྐལ་ལྷན་བུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་། དགེ་ལྷ་གར་སྤྲུག་དབང་ཐོབ་

པ་གཏིང་	<p>ཨྱིཾ ཨོཾ མར་མེ་གཏད་ལ་ལྟ་བསྟོམ་བཅུག་ རྟོ་ མ་རིག་སེལ་བའི་སྟོན་མེའི་མཆོག་ འདོད་ཆགས་དག་པ་སོར་རྟོག་ངང་ སྐལ་ལྷན་བྱ་</p>
ལྟོ	<p>ལ་དབང་བསྐྱར་བས་ བྱེ་བྲག་དངོས་མེད་དབང་ཐོབ་ཤོག་ རྒྱལ་མཆོན་གཏད་ལ་ལྟ་བསྟོམ་བཅུག་ རྟོ་ ང་རྒྱལ་འཛམས་པའི་རྒྱལ་མཆོན་མཆོག་ མཉམ་ཉིད་</p>
ལྟོ	<p>ཡེ་ཤེས་གྲགས་སྟོང་འདི་ སྐལ་ལྷན་བྱ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་ དགའ་བ་དོན་གྲུབ་དབང་ཐོབ་ཤོག་ ས་རྒྱ་མེ་རྒྱ་བཞི་དང་མེ་ལོང་གཅིག་གཏད་ལ་ རྟོ་ བྱི་ནང་</p>
ལྟོ	<p>འབྱུང་ལྟ་ནང་གཏོས་ལྟ་ བྱི་ཞན་ནང་ཞན་རང་གྲོལ་འདི་ སྐལ་ལྷན་བྱ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་ ཡུམ་མཆོག་ལྟ་ཡི་དབང་ཐོབ་ཤོག་ རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་སུ་མགོ་ལ་</p>
ལྟོ	<p>བཞག་ རྟོ་ སྒྲིང་སྟོན་ཐོན་དབྱེངས་བརྟལ་བ་ལ་ འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྒྱལ་མཆོན་འདི་ སྐལ་ལྷན་བྱ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་ ལི་ལུ་སྟག་རིང་མཐུ་ཐོབ་ཤོག་</p>

བྱང་ཤར་གཡུང་རྒྱུང་ལག་ཏུ་གཏད་ལ། རྟོ། ཆགས་ལ་མ་ཞེན་སྒྲུལ་པའི་སྒྲུ། སྒྲོད་ལ་འཛིན་མེད་གཡུང་རྒྱུང་འདི། སྐལ་ལྷན་བུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས། དམ་པ་ལྟེ་  
 རིང་མཐུ་སྟོབས་ཤོག། རལ་གྱི་སྒྲུ་བཅས་ལག་ཏུ་གཏད་ལ། རྟོ། རུག་ལྷའི་ཕ་བ་གཟུང་འཛིན་ཡིན། གཟུང་འཛིན་གཙོད་བྱེད་རལ་གྱི་འདི། སྐལ་ལྷན་བུ་ལ་དབང་  
 བསྐྱར་བས། ཟ་རང་མེ་འབར་དབང་ཐོབ་ཤོག། འཁོར་ལོ་སྒྲུ་བཅས་མགོ་ལ་བཞག། རྟོ། བོན་སྒྲུ་ཚོགས་པའི་སྒྲུ་རུ་འཁོར། སྒྲུལ་སྒྲུ་བོན་སྒྲུ་འཁོར་ལོ་འདི།  
 སྐལ་ལྷན་བུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས། ལུགས་ཀྱུ་བཅས་མགོ་ལ་བཞག། རྟོ། སྒྲུང་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡིན་ཏེ། རིག་པ་ཏིལ་  
 ལྟེས་ལུགས་ཀྱུ་འདི། སྐལ་ལྷན་བུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས། ལུ་ཅ་ཐོགས་མེད་མཐུ་སྟོབས་ཤོག། མེ་ཏོག་སྒྲུ་བཅས་མགོ་ལ་བཞག། རྟོ། ཆོགས་རུག་གསལ་ཡང་དོ་











པ་གཏིང་  
དགུ་བྱེད་  
གཞུང་པ་

ཨྱོེ་ ཨྱོེ་སྒྲི་སྒྲི་བ་ལས་ཞེན་པ་བསྐྱོག་པ་དང་ཨྱོེ་ འཆི་བདག་བདུད་ཀྱི་ཁྱེར་ཚུ་ལ་ཞག་གསུམ་སེམས་སྒྲི་བུ་ལྟོ་ཨྱོེ་ སྐལ་པའི་གཟེར་ཁུ་ ལྷ་བ་རྗེས་ཀྱི་སྒྲི་བ་  
ལས་བཀྲ་ཤིས་བརྒྱུད་དོ་ ཨྱོེ་མེ་ བདག་འདྲ་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ཡིས་ཨྱོེ་ རྒྱུད་ལས་སྒྲི་བུ་ལྟོ་ཨྱོེ་ དབང་མཆོག་དོན་གསལ་སྒྲི་བ་ལྟོ་ཨྱོེ་ སྐལ་པའི་  
དོན་དུ་ཁྱེར་བདེར་བསྐྱོག་སེམས་ཨྱོེ་ བེ་རོ་ཅ་ན་ཁྱེད་ལ་གཏད་ཨྱོེ་ ཁྱེད་ཀྱི་རིན་ཆེན་གཏེར་དུ་སྒྲི་བུ་ལྟོ་ཨྱོེ་ ལས་ཅན་གཅིག་དང་འཕྲད་པར་ཤོག་ཨྱོེ་ སྐད་ནས་བོན་བསྐྱོན་རྒྱས་པར་  
ཤོག་ཨྱོེ་ རྒྱུགས་ཆེན་གསེར་ཀྱི་ཐུར་མའི་དབང་མཆོག་དོན་གསལ་སྒྲི་བ་ལྟོ་ཨྱོེ་ ས་མ་ཡེ་ གཏེར་རྒྱུ་ སྐས་རྒྱུ་ ལེན་གསུམ་པའོ་ ཧཱུྃ་ལྷ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་  
ཅུ་ལྷ་སྐྱུ་སྐྱུ་སྐྱུ་ སྐལ་པའི་སྐྱུ་བོན་ཞིག་གྲིང་པས་དག་པར་བསྐྱུར་ཏེ་ཕབ་པའོ་ ཐུབ་པར་སྒྲི་བུ་ལྟོ་ཨྱོེ་ སྐད་པའི་རྒྱུ་ལ་མོ་འཁོར་བཅས་རྣམས་ཨྱོེ་ ས་མ་ཡེ་ ཁ་ཐོ་ཨྱོེ་











ཤོག་པོ། ལྷ་ཡེ་ཉ་ར་སང་ཏ་སྤྱོད་བྱ་ཏ་ར་ཨ། གུ་རུ་རྩེ་བ་རྩུ་གི་ནི་ཨ་རྩེ་ཁྱི་སྤྱོད་ལྷ་ཡེ་ཡེ། ཡང་གསུང་འོད་ཟེར་དམར་པོ་འབྲིལ། ལྷོ་ལས་བདུད་རྩི་དམར་པོ་བབས།  
 དག་སྒྲིབ་དག་ནས་ལོངས་སྐྱར་མོས་ལ། ལྷོ་ལྷོ་ཡེ་ཤེས་ཐེག་ལེ་སྤྱོད་ལྷ། བྱི་ནང་དབྱིངས་སྤྱོད་ལ་ལ། ལྷ་ལྷས་སྤྱོད་ཆོག་ས་རི་མོ་བཀ། མགུལ་ཐོང་ཞིང་ཁམས་  
 དལ་ལེ་དལ། སྤྱང་བ་བོན་གྱི་དབྱིངས་ཉིད་དུ། གྲགས་པས་ཨ་དགར་སལ་ལེ་འོད། དམ་རྩོག་བོན་ཉིད་རང་གྲོལ་དུ། སྤྱོད་ལྷ་ལྷ་བྱུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས། རྒྱལ་ས་  
 སྐྱར་ཆེན་པོ་ཐོབ་པར་ཤོག། ལྷ་ཡེ་ས་ར། ཡང་ཐུགས་ལས་འོད་ཟེར་མཐིང་ཁ་བབས། བདུད་རྩི་མཐིང་ཁ་འབྲིལ། ཡིད་སྒྲིབ་དག། བོན་སྐྱོབ་ལས་མོས་ནས།  
 ལྷོ་ལྷོ་གཡུང་དུང་འབྱུར་མེད་ཐུགས་གྱི་ལྷ། གསལ་བ་དངོས་མེད་གདོད་མ་རྒྱལ་ས། དག་པ་གཉིས་ལྷ་ལྷ་བོན་ཉིད་དབྱིངས། ཡབ་ཡུམ་སྤྱོད་གསུམ་དབང་བསྐྱར་བས།

ཨོྃ། ཨོྃ་ཏོག་ཚོགས་སྐྱེད་བོན་གཞིར་ཐིམ་ནས། རྒྱ་འབྲས་དབྱེར་མེད་ལ་སྒྲོས་ཤིག། ཨ་ཞེས་སོ། མི་དམིགས་པའི་ངང་ལས་བཞག་གོ། གཤམ་  
 འབྲོལ་ཁ་འུ་འཕྱར་རོ། རྗེས་ནི་བཀྲ་ཤིས་བརྗེད་། སྒྲོན་ལམ་གདབ་། བསྟོ་བ་ནི། ཏོ། ཇི་བཞིན་ངང་གནས་དོན་དམ་དབྱིངས་ཀྱི་གྲོང་། མ་འཛིན་མི་སྤངས་སྐྱེད་  
 འཕེལ་གྲོང་དུ་གནས། ཏར་རེ་ཏོར་རེ་སྒྲིག་མེད་གཟའ་གཏད་མེད། ཕུལ་ཕུལ་བུན་བུན་དངོས་མེད་གྲོང་དུ་བསྟོ། ཡེ་གནས་གདོད་མའི་བོན་དུ་ཏང་རེ་ཏང་། ཨ་  
 དཀར་སལ་ལེ་ངང་དུ་ཐིམ། ཞེས་སོ། འདི་ཉིད་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པས་ལས་ལྡན་གྱི་སྟོབ་མ་ལ་ཟུར་དུ་སྒྲོན་ཅིག། ཀུན་ལ་བསྟན་ན་དབྱིངས་ནས་བཀའ་ཆད་བྱུང་བས།  
 གཅིག་བརྒྱད་བཀའ་རྒྱ་གདབ་བོ། །ཧྲཱུ་ཨྲྀ་ཨྲྀ་ཨྲྀ། བདག་འདྲ་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ཡིས། ཡང་ཟབ་གཏོར་དབང་ཤོག་གཅིག་བསྟན། གཅིག་རྗེས་འདི་འདྲ་གཞན་ལ་

མེད་ཅེ་ལྷོ་མཁའ་སྒྲིལ་གཏུང་ལས་འཕྲོ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཞེག་སྐུ་མ་ཡེ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་གཏེར་རྒྱ་སྒྲིལ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་གཏེར་དང་བྱུང་པ་མཛོད་ཅིག་ཅེ་





ཨྲི། ཨྲིག་ལེ་ལྷ་ལྷན་གྱི་མུ་མུང་མཐིང་ག། འཀར་སེར་པོ། བྱང་ལྷང་ཁུ། རུབ་དམར་པོ། ལྷོ་དཀར་པོ།  
མུ་མུང་གྱི་ར་བ། དེའི་བར་མཚམས་མུ་འཇའ་སྐྱ་ཚོགས་པ་བྱས་པ། མཁྱའི་སྒྲིང་དུ་བུམ་པ་ཁ་རྒྱན་དང་བཅས་པ་བཞག། དེའི་  
ལོགས་བཞི་ལ་ཨྲི་དཀར་པོ་བཞི་བྱས། ཁ་རྒྱན་གྱི་གསེབ་དུ་མེ་ལོང་གཅིག་བཞག། མ་བྱའི་མདོངས་བཞི་དང་ཤེལ་བཞི་ཐིག་ལེ་རེ་

རེ་འི་སྤྱིང་དུ་བཞག་ཅེ། གཏོར་ཆོག་ས་དང་མཆོད་པས་བསྐྱོར་ལ་བཞག་གོ། དེ་ནས་སྤྱོད་མ་རྣམས་ཀྱི་ཕྱི་རོལ་ནས་ཅེ། བྱུང་བྱས་ལ་རོལ་མའི་སྤྱིང་དང་ཅེ། བྱོ་བའི་ཏིང་འཛིན་  
 གྱིས་ནང་དུ་བཏང་སྟེ། སྤྱིང་བའི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོམས་ལ་མཆོམས་བཅད་གྲལ་ལ་འཁོད་ཅེ། མཚུལ་ཕུལ་ཏི། སྤྱོན་དུ་སྤྱོ་འཆོས་པའི་ཆོག་འདི་སྤྱིང་དོ། འོ་བུ་རྣམས་ཉོན་  
 ཅིག་ཅེ། ཆེད་པར་དགའ་བའི་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་ཆེད་ཅེ། སྤྱིང་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་འཛམ་བུའི་སྤྱིང་དུ་སྤྱོས་ཅེ། མཆོན་ལྷན་སྤྱོ་མ་དང་ཕྱད་ཅེ། མན་ངག་འཕུལ་གྱི་གསེར་ཐུར་  
 འདི་དང་ཕྱད་ཅེ། ཐར་པའི་ལམ་སྤྱིང་དེས་འཛིན་པའི་དུས་འདིར་ཅེ། ཐར་པའི་བོན་སྤྱོ་མེད་འདི་ལ་འཇུག་དགོས་ཅེ། འཁོར་བའི་རྒྱ་མཆོ་རིགས་དུག་གི་ཅ་སྤྱོད་ཅེ། སྤྱོ་ཞིའི་དྲ་བ་  
 དུག་བསྐུལ་བཟོད་དགའ་ཅེ། རྩིང་ཐག་ཆད་པའི་ཆང་པ་ལྟ་བུ་ཅེ། འདབ་ཆགས་སྤྱོ་ལ་ཟེན་པ་ལྟ་བུ་ཅེ། འཛིགས་ཆགས་ཀྱི་ལམ་ཁ་སྤྱོ་ལ་མ་སོར་བ་ལྟ་བུ་ཅེ། འདི་ལས་ད་དེས་







ཨ་ཁྱེ་	ཨྱེ་ ཡུན་བསྐང་དོ་ དུས་འདི་ཉིད་ན་བབྱང་བར་བྱེ་ བཅིང་དོ་ ཐུ་ངན་འདས་པ་སྤང་བར་བཅིང་	ཨྱེ་ མཆེད་ལྷམ་ཀུན་ལ་མ་སྦྱང་ཅིང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་	ཨྱེ་ འོད་གསལ་ཞིང་ཁམས་བཟུང་བྱ་ཞིང་ གཤེན་བོན་རྣམས་ལ་སྦྱང་མི་བྱེ་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་	ཨྱེ་ རྣམ་རྟོག་ངང་དང་བརྟེན་མེད་དུ་ བསྐྱེད་སྦྱང་ལས་ཀྱི་མཐའ་རྣམས་ཀྱིས་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་	ཨྱེ་ དད་པའི་སྒོ་ནས་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་ སྦྱང་ཅིང་ན་ལ་འཆོ་བ་སྦྱང་
--------	--	--	--	---	--



ཨྱི་ ཨྱི་མེ་ལ་གསང་། ལམ་པ་རིགས་དུག་སྤང་བྱའི་ཕྱིར་། ཏྲག་ཏུ་སྤྱབ་པའི་དམ་འཆོས་ཤིག་། ཅེས་བྱའོ། དེ་ནས་དབང་བསྐྱར་དངོས་གྲུབ་  
 ལྷ་བའི་། འདི་སྤང་དོ། རྟོ། བདག་ནི་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བྱུ། རང་བཞིན་ཨེ་ཏི་ཧྲོགས་ཆེན་མཆོག་། གུས་པའི་སྒོ་བཏུང་ཉམས་བྱེད་ཅིང་། སྤར་ལ་བསྒྲོག་པར་མི་  
 བཟུང་པས་། རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་ཏེ། ད་ལྟ་བདག་ལ་བསྐྱར་དུ་གསོལ་། ཅེས་གསུམ་ལྟོ། ཨེ་མ་རྟོ། བྱ་བྱོད་སྐལ་བཟང་ལས་འཕྲོ་ཅན་། སྒོན་ནས་  
 རང་བཞིན་ཧྲོགས་ཆེན་གྱི་། དབང་མཆོག་དམ་པ་མ་ཐོབ་བར་། དངོས་གྲུབ་བདག་གིས་བསྐྱར་བར་བྱུ། སེམས་ཀྱི་ཏྲོག་པ་ཀུན་སེལ་ལ་། སྤང་སྤང་ཐ་སྤྱད་ཀུན་སེལ་  
 ཅིག་། ཅེས་ལན་གསུམ་གནང་བ་སྦྱོན་ནོ། དེ་ནས་སྒོ་བ་བྱ་རྣམས་ཀྱིས་སྒོ་བ་གཡོགས་ཀྱི་སྒོ་གསུང་། བུམ་བྲུས་བྱ་སྟེ། བྱ་རྣམས་ཆེན་འདི་ལ་སེམས་ཤིག་། རྟོ།

བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་བསམ་དུ་མེད་དོ། བསམ་མེད་དུ་སྒྲིག་ཅིག། བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཆོན་དུ་མེད་དོ། མཆོན་མེད་དུ་ཞོག་ཅིག། བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་ལྟ་  
 རུ་མེད་དོ། ལྟ་རུ་མེད་དུ་རྩམ་ནེ་ཞོག་ཅིག། བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་མཆོན་མ་མེད་དོ། མཆོན་མེད་དུ་བྲིས་སེ། བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྒྲིན་པ་མེད་དོ། སྒྲིན་མེད་དུ་  
 ལྟ་རུ་མེད་དོ། བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་སྒྲིས་པ་མེད་དོ། སྒྲིས་མེད་དུ་སལ་ལེ། ཞེས་བརྗོད་ལ། ཨ་ཞེས་པའི་རྩམ་ངོ་སྒྲིག་པ་ནི། བུ་རྩམས་རང་རང་གི་སེམས་ཉིད།  
 རང་བཞིན་གྱི་རྩམ་པར་དག་པར་ཡོད་དོ་བྱས་ན། བཟུང་དུ་མེད། མེད་དོ་བྱས་ན་གང་ཡང་སྒྲུང་བ་འདི། བཅོས་མེད་དུ་རྩམ་ནེ་ཞོག་ཅིག། རང་མཆོན་དག་དུ་མེད།  
 ཡིད་ཀྱི་བསམ་དུ་མེད། དཔེས་མཆོན་དུ་མེད། མིག་གིས་ལྟ་རུ་མེད། འདིའོ་ཞེས་མཆོན་པ་ཡང་མེད། འཐོབ་བྱའི་སྒྲིན་པ་ཡང་མེད། དཔྱད་ཀྱི་སྒྲིས་པ་ཡང་མེད།

བགྱིད་	<p>ཨྱི། ཡོད་མེད་རེ་དོགས་དང་བྲལ་བའི་སངས་ལ་ལེ་བ་འདི། བོན་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དབྱེར་མེད་པ་ཡིན་ནོ། རོ་ཞེས་པར་གྱིས་ཞིག། ཅེས་བརྗོད་དོ་</p>
ལྷ	<p>རོལ་མོ་དགྲོལ། བགྲ་ཞིས་བརྗོད་དོ། དེ་ནས་ཆུ་བྱ་གཅིག་མགོ་ལ་བཞག་ལ། རྟོ། ལྟོས་ཞིག་ཆུ་བྱའི་མདོངས་ལ་ལྟོས། ལྟོང་པའི་ངང་དུ་ཀུན་གྲང་གསལ།</p>
གཞུང་	<p>གསལ་བའི་ངང་དུ་རོ་བོ་ཡལ། ལྟར་མེད་བསམ་བྲལ་ཀུན་སྒྲུང་འདི། སངས་རྒྱས་ཞིང་ཁམས་རང་ལ་རྗོགས། བྱ་བྱོད་ཤར་གྱི་ཕྱོགས་ལ་ལྟོས། ཞེས་པས་མི་མཁུག་</p> <p>ཏུ་མིག་གཉིས་སོར་མོས་བརྩུར་ལ། འོད་སྒྲུང་ལ་དར་ཅིག་ལྟར་གཞུག་གོ། ཡང་ཆུ་བྱ་གཅིག་བཞག། རྟོ། ལྟོས་ཞིག་ཆུ་བྱའི་མདོངས་ལ་ལྟོས། རང་བྱུང་འོད་གྱི་</p> <p>སྒྲོན་མེ་འདི། རང་རིག་གྲོང་ནས་ཤར་བ་ཡི། ལྟར་མེད་བྲས་བེན་རྩེ་ལ་བ་བྲལ། ཞིང་ཁམས་མུ་བྱུད་འོད་ཟེར་ཅན། ཀུན་སྒྲུང་གསལ་བ་དོ་མཆར་ཆེ། བྱ་བྱོད་བྱུང་གི་</p>

ཕྱོགས་སུ་ལྷོས་ཤིང་ ཡང་གསལ་སྒྲུང་བཙུར་རོ་ ཡང་ཆུ་བྱ་གཅིག་བསྟན་ལ་ ཉོ་ ལྷོས་ཤིག་ཆུ་བྱའི་མདོངས་ལ་ལྷོས་ཤིང་ མུན་ནག་ཐིག་ལེར་འཇའ་རིས་མཚོན་ཤིང་  
 དབང་པོ་སྒྲུང་བ་དོ་མཚར་ཆེ་ ཞིང་ཁམས་རྒྱན་དང་རྣམ་པ་རྣམས་ བཅའ་པོས་མ་བསྐྱེབས་དོ་མཚར་ཆེ་ ལྷོང་པ་རང་གཟུགས་ལྷན་མོ་འདི་ གྲུན་སྒྲུང་གསལ་བ་དོ་  
 མཚར་ཆེ་ བུ་ཁྱེད་རྒྱལ་གྱི་ཕྱོགས་སུ་ལྷོས་ཤིང་ ཡང་བཙུར་རོ་ ཡང་ཆུ་བྱ་གཅིག་བསྟན་ལ་ ཉོ་ གྲུན་འབྱུང་དོ་བོ་སྒྲུང་གསལ་འདི་ གྲུན་ལ་ཡོད་ཀྱང་དོ་མ་ཤེས་ཤིང་  
 བལྟས་པས་མཐོང་བ་ག་ལ་ཡིན་ མ་བལྟས་བཞག་པས་ངང་གིས་གསལ་ བུ་ཁྱེད་ལྷོ་ཡི་ཕྱོགས་སུ་ལྷོས་ཤིང་ ཡང་བཙུར་རོ་ འོད་རྣམས་གཞི་བོན་སྐྱེ་སྐྱེ་མེད་སྒྲུང་པའི་  
 ངང་ལས་ འབྱུང་ལྷོ་གི་རི་མོ་མ་བཙུག་པར་ངང་གིས་བསྐྱོམས་པས་ མུན་པའི་གྲོང་ནས་རང་རིག་གི་མདངས་འཇའ་དང་མུ་ཁྱེད་དང་ ཐིག་ལེ་དང་ཞིང་ཁམས་



པ་གཏིང་

ཡུན་

གཞུང་

ཨྱི་ ིགས་ལ་བར་ཡོད་དོ། དེ་ནས་མ་ཡེངས་ཤིག། ཅེས་ལན་གསུམ་བརྗོད། དེའི་དུས་ལོངས་སྐྱུ་ཞིང་ཁམས་ལྷ་དང་དབྱེར་མེད་པ་ཡིན་ནོ། བཟ་  
ཤིས་བརྗོད། མེ་ཏོག་གཏོར། རོལ་མོ་སྐྱེར་རོ། དེ་ནས་མར་མེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་ཕྱོགས་གཅིག་ནས་བསྐྱེགས་ཏེ། ཤེལ་མིག་ལ་ཕྱར་ཏེ་ལྷ་བཙུག་ལ། མ་ཡེངས་པར་  
ཚིག་འདི་ལ་ཉན་ཅིག་བྱའོ། ཉོ། རོ་བོ་སྟོང་གསལ་གུན་ལ་གསལ། གནས་པ་གཞི་ཡི་སྟོན་མ་ཡིན། རང་རིག་རོ་བོ་སྟོང་ནས་ཤར། ཅིནྱ་ཤ་ཡི་སྟོན་མ་ཡིན།  
རང་བྱུང་ཡེ་ཤེས་བྱང་ཐལ་འཆར། དཀར་འཇམ་ཅུ་ཡི་སྟོན་མེ་གསལ། རིག་པ་ཅེར་མཐོང་སྟོ་ཡི་གནད། རྒྱང་ཞགས་ཅུ་ཡི་སྟོན་མེ་གསལ། ལམ་ཉམས་སྤངས་པའི་  
སྐྱ་གསུམ་རྩོགས། བར་དོ་དུས་ཀྱི་སྟོན་མེ་གསལ། འདི་དུག་དུས་གཅིག་རྩོགས་པ་ནི། སྐད་ཅིག་གཅིག་ལ་ངང་གིས་གསལ། འདི་ལས་མ་འདའ་རིགས་ཀྱི་བུ།







ཨྱི་ ཨྱི་བར་འབྱུང་རོ་ ཐེག་ལེ་སྟོང་སྟོན་སྟང་བཞི་ལ་བསྒྲུམ་པའི་སྐལ་བ་དང་ལྷན་ནོ་ དབང་འདི་ཐོབ་ཀྱང་ཉམས་སུ་ལེན་པ་པོ་ཡང་། འོད་  
 གསལ་བར་དེའི་འབྱས་བྱ་ཐོབ་སྟེ་གྲོལ་ལོ་ མངལ་ཁ་མི་བརྒྱད་ འདས་ཆེ་གདུང་དང་། རིང་བསྐལ་དང་། འཇའ་དང་། ས་གཡོས་ལ་སོགས་པ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ་  
 ཆོག་འདིས་ཀུན་གྱིས་བསྐྱར་། ནད་མེད་ ཆེ་རིང་། ལུས་བདེ་། དག་སྟན་བདེ་གསལ་མི་རྟོག་པ་འཆར་བ་ཡིན་ནོ་ རྗེས་ལ་བསྟོ་བ་སྟོན་ལམ་གྱི་ཁ་བསྐྱར་། སྒྲུམ་  
 ཡོན་གྱིས་མཉེས་པར་བྱས་ཤིང་། གཏེར་སྟུང་གཏོར་ཆོགས་མཆེད་ལུམ་དགའ་སྟོན་གྱིས་མཉེས་པར་བྱའོ་ ས་མ་ཡེ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ ཨེ་མེ་ བདག་འདྲ་བྲན་པ་ནམ་  
 མཁའ་ཡིས་། རྒྱུད་ལས་སྟུངས་ཏེ་གདམས་པའི་གནད་། སྟོན་བྱེད་སྟོས་མེད་གསང་དབང་བཤད་། སྐལ་ལྷན་གཅིག་དང་འཕྲད་པར་ཤོག་། ས་མ་ཡེ་ གཏེར་རྒྱུ་

སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་ ཟུང་པ་ལྟ་བུ་ བཀའ་ལྟ་བུ་ དམ་ལྟ་བུ་ རྒྱུ་ལྟ་བུ་ དབང་གིས་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་ཕྱི་ཕྱི་དབང་མཆོག་གསལ་དབང་དོན་གསལ་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་བརྒྱུ་ལྟ་བུ་སོ་སོ་ མ་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་  
 ལྟ་པ་མེས་གཉེན་གྱིས་ཞིག་སྒྲིག་པ་ལྟ་བུ་དཔེ་འདི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལྟ་བུ་ཟུང་པ་ལྟ་བུ་གདའ་ལྟ་བུ་ རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
 དག་པ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ ས་ལྟ་བུ་ ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་

ཨྱེ། ཨྱེ་གས་ཆེན་གསེར་ཐུར་འབྲས་སེམས་སྒྲིན་བྱེད་སྒྲོས་མེད་འོ་སྒྲོད་དབང་མཆོག་  
གནད་དེལ་དབུའོ།





ཨྱེ། ུག་རིས་སུ་བཏབ། བེ་རོ་ཙ་ན་སྟོད་ལ་གཏད། རང་ཉམས་ལོངས་ལ་གཞན་གྱི་དོན། རིན་ཆེན་ས་ཡི་གཏེར་  
 ཏུ་སྦས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། །ཕྱ་ཕྱ་ཕྱ། དབང་འདི་ལ་དོན་གསུམ་སྟེ། སྟོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་སོ།  
 སྟོན་འགྲོ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་སྟོད་པ་བརྩམས་པ་གཞི་སྟེ། མར་སྟེབ་པའི་ལམ་ཁར། དཀྱིལ་འཁོར་རས་དཀར་གྱི་སྟེང་ཞེལ་དཀར་པོ་བཞི་



པ གཏིང་	ཨྱི། ུབར་སྟོང་། འབྲས་བུ་ཡེ་ཐོབ་རང་ཆས་དེ། བདག་ཅག་རྣམས་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ། རིན་ཆེན་གསེར་གཡུ་མུ་ཉིག་དང་། དུང་དང་བྱ་རུ་མེ་
གསུམ་	ཤེལ་འབུལ་། སྐྱ་གསུམ་ལྷ་ལྷན་བསྟན་དུ་གསོལ། ཅེས་ལན་གསུམ་གསུམ་གདེང་འཆོས་པར་ཁྱེའོ། དེ་ནས་སྒྲ་མས་། འོ་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བྱ་རྣམས་། ལུས་ཀྱི་
གཞུང་	གཅེས་འཛིན་སྟོལ་། ལུས་གཅེར་བུར་བྱུང་། དག་གིས་སྐྱ་བ་ཆོད་། སྐྱེ་མེད་ཀྱི་སྐྱ་ཨ་རེ་སྟོག་། སེམས་རྟོག་པ་སྟོལ་། དམིགས་མེད་དང་དུ་སྟོད་ལ་ཞོག་། བྱས་ལ་
ཅ	ཅུ་བ་བཞིའི་ངོ་སྟོད་པ་། ཉོན་ཅིག་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བུ་། ཀུན་གཞི་བཟལ་བྱབ་ཆེན་པོ་འདི། ཡེ་གནས་སྐྱ་གསུམ་ལྷན་གྱུ་བ་ཡིན་། ཤེས་པ་ཡུལ་ལས་མ་རྟོག་ཅིག་། ཡུལ་ཤེས་རྟོག་པ་གཏད་ས་མེད་། གཏད་མེད་དང་ནི་སྟོང་སང་དེ། སྐྱིབ་གཡོགས་མེད་པར་སལ་ལེ་སལ་། ཡུལ་སྒྲུང་མ་འགགས་ལམ་མེ་བ་། བར་སྒྲུང་འཇའ་ལྟར་

སང་དེ་བུ། འདི་ཡིན་འདི་མིན་སྒྲོ་བ་ཏགས་མེད། དུན་མེད་ངང་ནས་ཉད་དེ་བུ། གཏད་ས་མེད་པ་ཕྱད་དེ་བུ། འཛིན་པ་མེད་པར་ཕྱལ་ལེ་བུ། ཏྲག་མེད་ངང་ནས་རྒྱུ་  
 མེ་བུ། འདི་ལས་མ་ཡོངས་མ་འདའ་ཞིག། ཅེས་བརྗོད་ལུ། རོ་ལེགས་པར་སྒྲོད། དེ་ནི་གཞི་འོ་སྒྲོད་སྒྲོན་འགྲོའི་ལེ་འུ་འོ། ས་མ་ཡུ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། ཞེལ་དཀར་  
 བསྐྱེད་ལ་རོ་སྒྲོད་པ་ནི། དངོས་གཞི་མ་ཡོངས་པར་ཞེལ་ལ་ལྟ་བུ་བཅུག་སྟེ། རྟོ། རང་གི་བོན་སྐྱ་ནམ་མཁའ་འདྲུ། ནམ་མཁའ་ཕྱི་ནང་གཟུང་ཡུལ་བུལ། ཞེལ་  
 དཀར་དྲི་མེད་ཟང་ཐལ་འདི། རང་གི་རིག་པས་དཔེ་ཐག་ཚོད་ཅིག། འོ་རིགས་ཀྱི་བུ་རྣམས་རང་གི་རིག་པ་བོན་སྐྱ་མན་ཞེལ་དཔེ་འདིས་མཚོན་ཏེ། འདི་ལ་དྲི་མ་གང་ཡང་  
 མེད་པ་བཞིན། རང་གི་རིག་པ་ལ་དག་སྒྲིག་གང་ཡང་མེད་དྲི་མས་མ་གོས་པའོ། འདི་ལ་ཕྱི་ནང་མེད་པར་ཟང་ཐལ་བ་ལྟར། རིག་པ་ལ་ཡང་འཁོར་འདས་ཀྱི་བོན་ཐམས་

པ་གཏིང་

ཨྱོ་

པའོ་

བཞི་

ཡིན་ནོ་

གཞུང་ཅ

མངོན་སྒྲུང་གསལ་བ་

མེར་པོ་

ཅད་ལ་སྒྲིབ་གཡོགས་མེད་པར་བྱང་ཐལ་བའོ་ འདི་ལ་ངོ་བོ་དང་ངོས་བཟུང་མེད་པ་ལྟར་ རིག་པ་ལ་སྒྲིགས་མཚམས་དང་ངོ་བོ་ངོས་བཟུང་མེད་  
པའོ་ འདི་ལས་དངོས་སྒྲུབ་སྒྲུང་ཡང་ འོད་ལྡུ་ཁོང་ནས་གསལ་བ་ལྟར་ རིག་པའི་སྒྲོང་ཆ་ལ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རང་མདངས་ཁ་དོག་སྒྲུ་དང་ཞིང་ཁམས་སྒྲུ་འབྲལ་བ་མེད་པ་  
ཡིན་ནོ་ དེ་ནས་སྒྲུན་ནག་ཏུ་ཉི་ཞུར་ལ་ཤེས་ཕྱར་ལ་ འོད་ལྡུ་གསལ་བ་ནི་ལོངས་སྒྲུའི་དཔེ་ཡིན་ དཀར་པོ་ནི་གསལ་སྒྲོང་མེ་ལོང་ཡེ་ཤེས་དག་པའི་དུས་སུ་ སྒྲིགས་  
མངོན་སྒྲུང་གསལ་བ་ཞི་བའི་ཞིང་ཁམས་ སྒྲུ་གསལ་བ་རང་བྱུང་ བདེ་གཤེགས་ཐུགས་ཀྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྒྱས་པའོ་ མ་དག་ན་སྒྲིགས་ཤར་ཁ་དོག་དཀར་པོ་  
མེར་པོ་ འབྱུང་བ་ཚུ་ཉོན་མོངས་ཞེ་སྒྲུང་དཔྱལ་བའི་གནས་སྒྲུ་སྒྲིམ་སོ་ ལས་ཆ་གྲང་ལ་སྒྲོད་པའོ་ ལྡང་ཁུ་ནི་སྒྲོང་སྒྲོང་བྱ་བྱལ་ཡེ་ཤེས་ དག་པའི་དུས་སྒྲིགས་

བྱང་རྫོགས་པའི་ཞིང་ཁམས་ཤིང་། སྐྱེད་གོ་ལྷ་གར་ཕྱག་ཤིང་། བདེ་གཤེགས་སྤོང་ལས་གྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པའོ་། མ་དག་ན་བྱང་ཁ་དོག་ལྷང་ཁུ་འབྱུང་བ་རྒྱུ་ཤིང་། རྟོན་མོངས་པ་ཕྱག་དོག་ཤིང་། འབྲས་བུ་ལྷ་མིན་ལ་འཐབ་རྩེ་ཤིང་། དམར་པོ་ནི་བདེ་སྟོང་སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་ཤིང་། དག་པའི་དུས་སྐབས་སྤྱོད་གས་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་ཞིང་ཁམས་ཤིང་། སྐྱེད་བྱག་དངོས་མེད་བདེ་གཤེགས་གསུང་གིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་དོ་། མ་དག་ན་སྤྱོད་གས་རྒྱུ་དམར་པོ་འབྱུང་བ་མེ་། རྟོན་མོངས་འདོད་ཆགས་ཤིང་། འབྲས་བུ་མི་ལ་སྐྱེ་བྱ་ན་འཆི་བརྒྱུད་དུ་འབྱུང་ལ་སྟོང་དོ་། དཀར་མཐིང་ནི་རིག་སྟོང་བོན་དབྱིངས་ཀ་དག་ཆེན་པོར་དག་པའི་དུས་སྐབས་ཤིང་། སྤྱོད་གས་མཉམ་ཡངས་ཀྱན་ཤོད་གི་ཞིང་ཁམས་ཤིང་། སྐྱེད་ཀྱན་སྐྱུང་ཁུབ་པ་ཤིང་། བདེ་གཤེགས་སྐྱེད་ཡིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་དོ་། རང་ངོ་མ་ཤེས་པའི་འཛིན་བྱེད་ཞུགས་པའི་སྤྱོད་གས་དབྱས་ཁ་དོག་དཀར་མཐིང་ཤིང་། འབྱུང་བ་ནམ་མཁའ་ཤིང་།

ཨྱི་ ཨྱི་མོངས་པ་ང་རྒྱལ་ འབྲས་བུ་ལྟ་ལ་ཕམ་ལྟ་ལ་སྒྲིང་དོ། སེར་པོ་འདི་ཉིད་དོ་ཤེས་སུ་ཆོར་སྒྲིང་མ་ཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ ཕྱོགས་དགོས་འདོད་  
 སྒྲིངས་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ། སྐྱེད་གཤམ་བ་དོན་གྲུབ་ བདེ་གཤེགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་དོ། དོ་མ་ཤེས་འཛིན་བྱེད་ཞུགས་ན། ཕྱོགས་སྟོ་ཁ་དོག་  
 སེར་པོ། འབྲུང་བ་ས། ཨྱི་མོངས་པ་གཏི་མུག། འབྲས་བུ་བྱོལ་སོང་། ལས་བཀོལ་སྒྲིང་ལ་སྒྲིང་དོ། དམར་ལྗང་འདི་ཉིད་དོ་ཤེས་སུ། དཔལ་སྒྲིང་བཅལ་བྱུང་གི་  
 ཡེ་ཤེས་ ཕྱོགས་ཡུལ་བྲལ་བདེ་ཡངས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ སྐྱེས་སྒྲིང་སྒྲིང་གཉིས་མེད་དོན་གསལ་གྱི་ལྟ། བདེ་གཤེགས་ཀྱི་མཛེད་པ་སྐྱོ་ཆོགས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་  
 དོ། རང་དོ་མ་ཤེས་པའི་དུས་ཕྱོགས་མཆོམས་དང་སྒྲིང་འོག། ཁ་དོག་དམར་ལྗང་ འབྲུང་བ་ཤིང་བྲག། ཨྱི་མོངས་སེར་སྐྱ། འབྲས་བུ་ཡི་དྲགས་ལ་བགྱེས་སྒྲིམ་





པ  
གཏིང་

ལྷན་

གཞུང་  
ཅ

ཨྱེ་ ིའདུ་བ་གཅིག་ཡིན་ནོ་ ཞེས་ཞིབ་པར་བསྟན་ནོ་ ས་མ་ཡེ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ ལྷ་ལྷ་ལྷ་ བོན་སྐྱ་འབྲས་བུ་ཡེ་ཐོག་ཏུ་དོ་སྤྱོད་པ་ དེ་ནས་ཞུན་  
མར་བསྟན་ལ་ ཉོ་ སྒྲུང་གསལ་དག་པའི་ཞུན་མར་འདི་ གསལ་ལ་འཛིན་པ་མེད་པ་ལྟར་ རང་གི་ལུས་ཀྱི་ནང་ན་གནས་ སྐྱ་གསུམ་གཞི་མེད་ཞེས་པར་མཛོད་  
ཅེས་པས་དོན་དོ་སྤྱོད་པ་ནི་ ཞུན་མར་འདི་དང་འདྲ་བ་བཞིན་ རིགས་ཀྱི་བུ་ཉོན་ཅིག་ རང་གི་སྤྱིང་ཁའི་དབུས་སུ་འོད་གསལ་ཡེ་ཞེས་ཀྱི་ནང་ནས་ མཆོང་གུར་སྐྱ་ག་  
པོ་ཞེས་ཀྱི་ཁ་ཅད་ཅན་ སྒྲུང་གསལ་འོད་ཀྱི་གཞལ་ཡས་ནས་ རང་རིག་བོན་སྐྱ་བཟལ་བ་ཆེན་པོ་དེ་ སྤྱོད་གསལ་རིས་ལས་འདས་པས་ མིང་བཛོད་ཀྱི་མི་མཆོན་པ་  
དོ་བོ་དང་གིས་སྤྱོད་སྤྱོད་ རང་བཞིན་སྐྱ་འོད་ཟེར་གསུམ་དུ་ལྟན་གྱིས་གྲུབ་སྟེ་ འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་བྱ་བ་ཡེ་ཚོགས་འདི་ནི་ ཚོགས་སྐྱ་རང་གནས་གཅིག་ཡིན་ཏེ་







པ་གཏིང་

བརྒྱུད་

གཞུང་ ༥

ཨྱོེ། ིགནས་པ་ཡིན་ཞིང་། བྱད་པར་ལོངས་སྐྱ་རང་ཆས་གྱི་འབྲས་བུ་རང་ངོ་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག། ས་མ་ཡེ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱེ། ར་ཁྲ་ཁྲ། རྩེ་ནས་  
སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་འི་དཔེ་ནི། རོན་གྱི་དབང་བསྐྱར་བ་ནི། མར་མེ་ཉི་ཤུ་རྩ་གཅིག་གྲལ་བྱས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་གཅིག་གིས་མཐའ་བསྐྱོར་ལ་བཞག་སྟེ། མེ་ལོང་མིག་ལ་སྐྱར་ལ་བལྟས་  
ལེ། འོ་རིགས་གྱི་བུ་རྣམས་ཤེལ་འོད་ཟངས་ལ་བའདི་རང་གི་བོན་སྐྱུ་འི་དཔེ་འོ། རྩ་བའི་མེ་རི་དང་འོད་ཚྭ་གས་སྐྱུ་འི་དཔེ་འོ། རེ་ལས་མཆོད་པ་སྐྱ་ཆོགས་བསམ་འདས་  
སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་འི་དཔེ་འོ། རེ་བཞིན་དུ་རང་རིག་རང་རྩལ་ཚྭ་གས་པའི་དུས་སྟེ། འབྲུ་གྲོལ་བྱགས་རྩེ་རེ་རེས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་དོ། སྐྱུ་ལ་སྐྱ་རང་ཆས་རང་ཐོབ་ཆེན་པོ་ཡིན་  
པས་སྐྱོ་བར་མཛོད་ཅིག་བྱའོ། ཆོག་འདིས་དབང་བསྐྱར་། རྟོ། འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་བོན་སྐྱ་ཡིན། རྣམ་པར་གསལ་བ་ལོངས་སྐྱ་ཡིན། ཞེན་མེད་རང་གྲོལ་

སྤྲུལ་སྤྲུལ་ཡིན་ཅེས་གཏིག་ལ་ཀུན་ཤར་གོ་བར་མཛོད་ཅེས་སོ་སོ་སྤྲུལ་ལ་ཆུ་ཆུ་ཆུ་དེ་ནས་སྤྲུལ་གསུམ་འདུ་འབྲལ་མེད་པའི་དབང་བསྐྱར་བ་ནི་ཉི་མ་ཤར་བའི་  
 རྒྱལ་པོ་སྤྲུལ་མེད་རས་ཀྱིས་མིག་བཀའ་ལ་ལྟ་རུ་བཅུག་སྟེ་ནོ་ཉི་མའི་ངོ་བོ་མི་རྟོག་པས་བོན་སྤྲུལ་འབྲས་བུ་རང་ཐོབ་དཔེ་འོད་ལྔ་སྤྲུང་བར་བཀྲ་བ་ལ་ངོས་  
 བཟུང་བྲལ་བ་འོད་སྤྲུལ་འདི་དཔེ་སྤྲུལ་ཆོག་པའི་ཕྱི་ཕྱོད་ཅིང་གཏིག་ལས་མི་གནས་སྤྲུལ་པའི་དཔེ་དེ་གསུམ་སྤྲུང་ཅིག་གཏིག་ལ་རྒྱལ་པོ་བཟོད་མེད་རང་རྒྱ་  
 སྤྲུང་དེ་སྤྲོད་ཡོ་གྲོལ་ཆེན་པོས་འབྲས་བུ་ཐོབ་བསྐྱར་གྲོལ་བྲལ་བར་ཤེས་པར་མཛོད་ཅེས་ཐུགས་ཀྱི་སྤྲོད་ནས་ཡོ་ཤེས་གསལ་བུ་མ་ནང་མར་མེ་ཅི་བཞིན་པས་  
 འབྲུར་བ་མེད་པ་རྒྱུ་མེད་ཅེས་གནས་ཅེས་འབྲུལ་བ་ཡི་སངས་རྒྱས་ཡིན་ཅེས་འབྲས་བུ་གཞན་ལ་མ་རེ་བ་རང་གནས་ཡིད་ཆེས་ཐུག་ཆོམ་ཁྲོལ་ཞེས་ཞིབ་པར་ངོ་སྤྲད་དོ་

པགས་	ཨྵེ། གསུམ་འབྱུང་མེད་འབྲས་བུ་རང་ཆས། ཆེན་པོ་ལ་ངོ་སྟོང་པའི་ལེན་འོ། དབང་གི་དངོས་གཞི་རྫོགས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། གཏེར་རྒྱ།
ལྷ	ཟབ་རྒྱ། རྒྱ་ལྷ་ལྷ། ལྷ་རྒྱ། གསུམ་པ་རྗེས་སྟོབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཅི་འབྱོར་གྱི་ལག་ཡོན་ཕུལ་ཕུག་འཆལ་ལ། འདི་སྐད་བརྗོད་དོ། གྱེ་གྱེ་སྒྲ་མ་འགྲོ་བའི་མགོན།
ལྷ	ཐུགས་རྗེས་སྐྱབས་སོ་སྐྱ་དྲིན་ཆེ། ཡེ་ཤེས་སྟོན་མེ་འོད་པོ་ཆེ། མ་རིག་བསལ་ལོ་སྐྱ་དྲིན་ཆེ། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ། དབུལ་བ་བསལ་ལོ་སྐྱ་དྲིན་ཆེ། སྒྲ་མ་
ལྷ	བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་རང་པ་ལས། བདག་ལ་བསམ་རྒྱ་གཞན་ན་མེད། མགོན་པོས་ད་རུང་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། ཅེས་ཕུག་འཆལ་ལོ། དེ་ནས་སྒྲ་མས་བུ་རྣམས་སྐྱ་གསུམ་རང་ཆས་
ལྷ	འདི་མཐར་དབྱུང་བའི་ཕྱིར། ལྷ་བ་མཐར་བུལ། སྒྲོམ་པ་གསལ་སྟོང་། སྟོང་པ་ཞེན་མེད། འབྲས་བུ་ཡེ་ཐོབ་འདིས་ཞག་རེ་ལ་ཐུན་ཏུག་གམ། བཞིའམ་གསུམ་

མམ་མམ་གཅིག་རེ་མི་བསྐྱོམ་རེ་མནའ་སྒྲིལ་ཅིག་བྱས་ལ་གཏོར་མའི་འོག་མནའ་སྒྲིག་གེ་དེ་ནས་དགའ་སྒྲོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་ལ་ཇེས་བསྐྱོ་བ་སྒྲོན་ལམ་གྱིས་རྒྱ་ཡིས་གདབ་  
 ལ་གཟེངས་བསྐྱོད་ལུང་བསྐྱོན་པ་ནི་བྱ་རྒྱུ་མས་འདི་ལྟ་བུའི་དབང་དོ་སྒྲོད་འདི་ཐོབ་ནས་ཉམས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ་རྒྱུ་མས་ལུང་པོ་འཇའ་ཡལ་སེམས་སྒྲུ་མེད་དུ་གྲོལ་  
 མ་སྒྲུབ་པ་དབང་ཐོབ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་རྒྱུ་མས་ཀྱང་བར་དོ་དང་པོ་ལ་སྒྲུ་གསུམ་འདུ་འབྲལ་མེད་པའི་སྒྲུང་བ་ཤར་དུས་མ་པང་བུ་འཇུག་པ་ལྟར་གྲོལ་བ་ཡིན་ནོ་དེ་ལྟར་  
 ཡང་རྒྱུད་ལས་སྒྲུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་སྒྲུ་ཐོབ་དབང་རབ་ནི་ཆོ་འདིར་ལྟག་མེད་དོ་འབྲེལ་ཐོབ་ཅིམ་ཡང་བར་དོར་གྲོལ་ཞེས་གསུངས་སོ་སམ་ཡ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 ཞེ་མ་བདག་འདྲ་བའི་རོ་ཅ་ན་ལ་སྒྲུ་ཆེན་དུན་པ་ཡབ་སྐུས་གྱིས་དོ་སྒྲོད་ཞིབ་བྲིད་དབང་འདི་གནང་གསས་མཁའ་སྒྲུག་ཆང་བྲག་ལུག་དུ་ལྷུ་རྒྱུན་མཁའ་











པ  
གཏིང་  
གཏིག་  
གཏུང་  
མ

		ཨྱི། ཨྱོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་ཐབས་ཤེས་གཉིས་མེད་དུ་སྦྱོར་བར་བྱེད་པའི་དབང་ བཞུགས་སོ།		113
--	--	---	--	-----



ཨོཾ། རྩེ་མེ་དབང་མཚོ་ག་བསྐྱར། ཞེས་གསུངས་པས། སྤོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྩེ་དང་གསུམ་མོ། སྤོན་འགྲོ་  
 ཐེག་ལེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྟ་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་མུ་བྱུང་དང་བཅས་པ་གཅིག་གིས་ལ། དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཤར་དུ་མེ་ལོང་གཅིག་བཞག། སྤོར་ཐོང་  
 པ་བྱར་ཆང་བཞག། ལུབ་དུ་མར་མེ་བཞག། བྱང་དུ་སྤོས་ཐོར་བཞག། དཀྱིལ་དུ་ཞེས་གཅིག་བཞག། རྩེ་དཀྱིལ་གཉིས། བྱང་





པ་གཏིང་	ཨྱི། ུསམ། ཟབ་མེའི་ཐབས་ལ་འདུག་ཕུས་སམ། ཅ་རྒྱུད་ཐེག་ལེ་བསྐྱོམ་ཕུས་སམ། ཕུག་རྒྱ་མཚན་ལྡན་བསྐྱེན་ཕུས་སམ། གསང་བའི་དམ་	117 Sung-rab Gyun-pel Khang
གསུམ་	ཚིག་བསྐྱུང་ཕུས་སམ། ཞེས་ལན་གསུམ་ངེ། དེར་བུ་རྣམས་ཀྱིས། སྤྲ་མའི་གསུང་བཞིན་དམ་ཚིག་རྣམས། བདག་ཅག་རྣམས་ཀྱིས་ཕུས་ལགས་སོ། ཞེས་ཁས་	
ཡོངས་	བྱང་། དེ་ནས་སྤྲ་མས་འདི་སྐད་དོ། གྱེ་མ་སྐལ་ལྡན་བུ་རྣམས་ཉོན། སྟོང་པ་བྱ་ག་ཡངས་པ་འདིར། སྒྲུང་བའི་དོ་རྩེ་བསྐྱེད་པ་ལ། མཚན་དང་ལྡན་པའི་བུད་མེད་	
གཏིང་མ	ཡོངས། ཚངས་པར་སྟོང་ལ་གནས་པར་བུ། འདི་སྒྲུངས་བདེ་བའི་དངོས་གྲུབ་ཡལ། ཞེས་རབ་མ་ལ་མ་བརྟམས་ཞིག། ཐེག་ལེ་དབབ་བབུང་ལྡོག་དང་དབྱམ། ཏུག་	
	ཆད་གཉིས་ཀྱི་མཐར་སྐྱུང་ན། འཁོར་བའི་གནས་ལས་མི་ཐར་བས། དེ་བས་འདི་ལ་དམ་བཅས་ཞིག། ཅས་སོ། དྲངས་མ་དྲང་ལ་མཁས་པར་བུ། ཞེས་དམ་ཚིག་	



པག་ཏུ་རྩེ་

ཨྱེ་

ཨྱེ་ རྩེ་བས་སུ་ཤེག་ཤེག་ས་ལ་འཁོར་བ་དེ་ལྟ་བུ་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པས་བསྐྱོར་བར་བསམ་ལ་ སྒྲ་མ་ཤར་རིག་འཛིན་ཀུན་བཟང་ཡབ་ཡུམ་དུ་མོས་

ལྟ་

ལ་ ལུས་གར་སྒྲ་བས་སུ་འཆམ་ཞིང་ རག་ཏུ་ཕྱེ་ལངས་པ་རེ་དང་ སྤིང་སྤིང་ཞེས་པ་བརྗོད་ལ་རོལ་མོ་སྦྱར་ དམིགས་པ་བསྐྱར་ཞིང་ཡང་ཡང་བྱིན་དབབ་བོ་ དེ་ལ་ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་བྱིན་ཐེབས་པའི་རྟགས་གསུམ་འབྱུང་སྟེ་ དར་ཅིག་མ་ཡོངས་པར་དམིགས་མེད་དུ་བཞག་གོ་ དེ་ནས་དངོས་གཞི་ནི་ཤར་གྱི་བུད་མེད་དེས་

པག་ཏུ་རྩེ་

ཨྱེ་

འདི་སྐད་དོ་ ཨྱེ་ ཐོན་ཉིད་ཡེ་ཤེས་གསལ་ལ་དག་ ར་ཡི་བྱ་ག་ཡངས་པ་ལ་ གསལ་སྟོང་ཆེན་པོ་ཡེ་ཤེས་ཤར་ ཞེ་སྒྲ་ཐམས་ཅད་གྲོལ་བ་ཡིན་ ཐོན་དབྱིངས་

ཕུག་ཀྱང་ལ་སྟོང་ ཅེས་བརྗོད་ བྱང་གི་དེས་སྟོས་ཐོར་ཐོགས་ལ་ ཨྱེ་ བྱིན་ལས་ཡེ་ཤེས་མཐར་བྱིན་པས་ བྱ་བྱུང་ཡེ་ཤེས་ཤེས་རབ་དབྱིངས་ ཕྱག་དོག་ཆེན་

ཕྱི་ཕྱོད་ལ་བ་ཡིན་ཅེས་སྟོང་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་དང་ལ་སྟོང་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་པའི་མདངས་འབྱེན་ཚུལ་སྟོན་ཅིང་། སྟོང་ཕྱོད་ལ་  
 ཞེས་རང་བྱུང་ཉིད་ཅེས་འདོད་ཆགས་ཆེན་པོར་གྱེད་པ་ཡིན་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་སྟོང་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་དང་ལ་སྟོང་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་པའི་མདངས་འབྱེན་ཚུལ་སྟོན་ཅིང་།  
 མཉམ་ཉིད་ལ་ཞེས་རང་མདངས་ཞུ་བ་དང་། ད་རྒྱལ་ཆེན་པོར་གྱེད་པ་ཡིན་ཅེས་སྟོང་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་དང་ལ་སྟོང་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་པའི་མདངས་འབྱེན་ཚུལ་སྟོན་ཅིང་།  
 མོ་ལ་ཁྱེད་བཞི་པོས་དཔའ་བོ་དང་ལ་རོལ་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་སྟོང་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་དང་ལ་སྟོང་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་པའི་མདངས་འབྱེན་ཚུལ་སྟོན་ཅིང་།  
 ལོང་བདེ་བའི་སྐྱེ་བ་དག་ལ་བདེ་ཡིད་འོང་ག་ཕྱག་སྐྱེ་བ་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་སྟོང་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་དང་ལ་སྟོང་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་པའི་མདངས་འབྱེན་ཚུལ་སྟོན་ཅིང་།  
 ལོང་བདེ་བའི་སྐྱེ་བ་དག་ལ་བདེ་ཡིད་འོང་ག་ཕྱག་སྐྱེ་བ་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་སྟོང་སྟོང་ཕྱག་རྒྱ་དང་ལ་སྟོང་ཅེས་བརྗོད་ཅེས་པའི་མདངས་འབྱེན་ཚུལ་སྟོན་ཅིང་།











ཨྱོ་

ཨྱོ་བཀའ་གཏང་ལུང་རྫོགས་སྤྱི་ཐུགས་ཆེན་མོ་། འཇམ་མཁའ་མཉམ་པ་བཀའ་གཏང་ལུང་རྫོགས་སྤྱི་ཐུགས་ཆེན་མོ་། འཇམ་མཁའ་མཉམ་པ་བཀའ་གཏང་ལུང་རྫོགས་སྤྱི་ཐུགས་ཆེན་མོ་། འཇམ་མཁའ་མཉམ་པ་བཀའ་གཏང་ལུང་རྫོགས་སྤྱི་ཐུགས་ཆེན་མོ་།

དང་དངོས་གཞི་རྒྱུ་དང་གསུམ་མོ་། ཐོག་མར་ལྟ་སྒྲོམ་སྤྱོད་གསུམ་འབྲས་བུའི་གདེང་དང་ལྟ་པའི་སྒྲོམ་མ་དེ་ལ་བཀའ་ལུང་གཏང་པའི་ཕྱིར་། དབང་མཆོག་གཏང་འབྱུང་

བསྐྱར་ལ་གཏོར་ཆོགས་ཆེན་པོ་བཀའ་ལ་། སྒྲོམ་མ་བྱི་མཐོན་པོའི་ཁར་བཞག་། བྱི་ལ་སེང་གོ་བསྐྱོལ་མ་གཅིག་བྱིས་། སྤྱི་བོར་ཨྱོ་། མཐོན་པར་ཨྱོ་། ཐུགས་ཁར་

ཨྱོ་བྱིས་ལ་། རྒྱུ་བྱིས་བརྒྱུ་། དབང་ལྟ་བྱེད་། དར་བཟ་གྱི་ལྟ་བྱེད་། དངོས་གཞི་ནི་སྒྲོམ་མས་ཞེས་གཏང་ལ་། ཀ་དག་རང་མདངས་ཀྱན་ཤར་བ་། ཐོན་སྤྱོད་གཏང་ལ་

ཡངས་དབང་བསྐྱར་བ་། ཀྱན་བཟང་ཉིད་དང་དབྱེར་མེད་པ་། སྤྱོད་ཅིག་འབྱོར་དམའོད་ཅིག་། དེ་ནས་ལག་ཏུ་གཏང་དང་གཏང་ཏུ་གཏང་ལ་། ཨྱོ་། རང་གསལ་



ཨྱོེ ི་བསྐྱབ་པར་བྱའོེ དམ་ཚིག་རྩ་ཡང་ལག་ལེན་རྒྱད་འདིའི་ལུང་ལས་གཞན་སེམས་མི་བྱའོེ ས་མ་ཡེ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱེ བཀའ་གཏང་ལུང་རྩོགས་  
 གྱི་དབང་མཚིག་ཆེན་མོ་ཞེས་བྱ་བ་རྩོགས་སོེ །ཉ་ལུ་མུ་མུ་ལུ་མུ་རྩོགས་ཆེན་གསེར་བུར་བཀའ་གཏང་ལེགས་སོེ བཀྲ་ཤིས་ེ



ཨྱེ། ཨྱེ་གས་ཆེན་གསེར་ཐུར་ཐེག་པའི་ཕྱེ་མོ་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལེན་ཉི་ཤུ་རྩ་བཞི་དབྱེ་བ་རབ་བསྟན་པའི་མན་  
ངག་ཡང་ཞུན་བཞུགས་སོ།



ཨོྃ གཞུགས་ཀྱི་དག་དབྱེད་སྟེ འཁོར་འདས་བོན་གཉིས་སུ་མ་ཕྱེས་པའི་གནས་ན་ བོན་གྱི་གསལ་མཁར་  
 སྒྲུང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པའི་གཞལ་ཡས་ འོད་ལྡའི་ར་བ་འཇའ་ཚོན་གྱི་དཔེ་ལེགས་ཀྱི་ནང་ནས་ རོ་བོ་རང་སྒྲུང་བོན་གྱི་སྒྲུ་དེ་ཉིད་  
 རང་བཞིན་གསལ་བ་ཚོགས་སྒྲུས་ཞལ་ཕྱག་གི་རྣམ་པར་ནམ་མཁའི་འཇའ་ལྟར་བཞེད་སྟེ ཐུགས་ཅེ་ཀུན་བྱུང་གི་མཆོད་པ་རྒྱུད་འདི་

གཤམ་སྟོང་དུ་བྲག་ཆ་ལ་དཔེ་དངས་ཏེ་གཤམ་པའི་དུས་སུ་འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་བོན་ཐམས་ཅད་དང་། ཡིད་ཀྱི་སྤྱུ་རྒྱུ་བཞི་དང་། དྲན་མཆོག་ནམ་མཁའ་འཁོར་དང་  
 བཅས་ཏེ། ཐེག་ལེ་ཉག་གཅིག་འདུ་འབྲལ་མེད་པའི་དང་དུ་ལྟན་ནི་དུ་གནས་སོ། དེའི་ཆོ་བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩ་བ་། ཐེག་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྩེ་མོ་། རྒྱུད་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
 རྒྱལ་པོ་། མན་ངག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡང་ཞུན་། སྐྱ་གསུམ་མངོན་དུ་ཆ་ལ་དབབ་པར་བྱེད་པ་འདི་གསུངས་སོ། རྟོ། འཁོར་འདས་བོན་གྱི་ངོ་བོ་ནི། ལྷང་ངེ་ལྟན་ནི་  
 ལམ་མེའོ། གཤམ་སྟོང་བརྗོད་མེད་མིང་སྟོང་ངོ་། བསམ་མེད་མིང་མེད་དངོས་མེད་ངོ་། ཀུན་སྣང་ཀུན་བྱེད་ཀུན་ཤར་རོ། མི་བྱེད་མ་བྱས་བྱ་བ་རྫོགས་། གསལ་  
 སྟོང་གཉིད་ཤར་ཤེས་པར་གྱིས་། ཞེས་གསུངས་ནས་། ཀུན་བཟང་གི་ཐུགས་ཁ་ནས་འོད་ཟེར་ཁ་དོག་ལྷ་ལྟན་གཅིག་འཕྲོས་ནས་། དྲན་པའི་སྦྱིང་ཁར་ཐིམ་། ཡང་སྤྲར་



པ་གཏིང་གསུམ་གཞུང་།

ཨྱིཾ རྩི་ལྟེ་གུན་བཟང་གི་ཐུགས་ཁར་ཐིམ་མེད། ཡང་འཕྲོས་པས་ཁམས་གསུམ་སྤིང་པའི་གཏོགས་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུག་བྱས་སོ། དེའི་ཆོ་འཁོར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་དྲན་པ་ཉིད་ལངས་ཏེ། ཐུག་འཆལ་ཐལ་མོ་སྐྱར་འདི་སྐྱད་ཞུས་མེད། གྱེ་རྟོ་སྟོན་པ་གུན་ཏུ་བཟང་མེད། འཁོར་འདས་བོན་གྱི་ངོ་བོ་དེ། གུན་གྱིས་རྟོགས་དགའ་འདྲིས་དགའ་བས་ཤིག་པའི་རང་ཅུལ་འཁོར་རྣམས་ལ། ཞིབ་རྒྱས་ངོ་སྟོན་གསུང་དུ་གསོལ་བ་དང་མེད། སྟོན་པས་ཐུགས་ཁར་ནས་ཡི་གེ་རྩྱུ་གཅིག་ལ་མེ་འབར་བས་ཤིག་དྲན་པ་ཉིད་ཀྱི་ལུས་བསྐྱེད་ཏེ། སྐྱང་ལ་རང་བཞིན་མེད་པ་འཇམ་འོད་ཀྱིས་ཤིག་པའི་སྐྱར་བསྐྱར་ནས་བར་སྐྱང་ལ་བཞག་སྟེ། འདི་སྐྱད་ཅེས་བཀའ་སྤྲུལ་པེ། བསྟོ་ཨྱིཾ་ཡང་ཨྱིཾ་འདྲེ། འདྲེ་ཡེ་འདྲེ་མ་ཡེ། ཉོན་ཅིག་དྲན་པ་རིག་འཛིན་མེད། ངས་བསྟན་ཁྱོད་ཀྱིས་གུས་པས་ཉོན་མེད། འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་བོན་དེའི་སྐུ། ང་



པ  
གཏིང་

ཨྱོེ་

ཨྱོེ་དབྱེར་མི་ཕྱེད་ཨྱོེ་ བོན་སྐྱོ་རྩོགས་སྐྱོ་སྐྱོ་ལ་སྐྱོ་གསུམ་ཨྱོེ་ སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྐྱོ་ཡིད་གསུམ་ཨྱོེ་ སྐྱོ་དང་འོད་དང་ཟེར་དང་གསུམ་ཨྱོེ་ སྐྱོ་ད་པ་

ཕྱོ་

གསལ་བ་མ་འགགས་གསུམ་ཨྱོེ་ རྒྱ་མཚོས་གཟུང་སྐྱར་ཤར་ལྟར་གནས་ཨྱོེ་ རོ་བོ་སྐྱོ་ད་པ་ནམ་མཁའ་འདྲེ་ རང་བཞིན་གསལ་བ་འཇའ་ཉིད་འདྲེ་ ཐུགས་རྩེ་སྐྱོ་ཡིད་ཟེར་

བཞིན་ནོེ་ གནས་པ་གཞི་ཡི་སྐྱོན་མེ་ཟེར་ཨྱོེ་ འདི་ཤེས་ཀུན་བཟང་ཨེ་མ་ནོེ་ ཞེས་གསུངས་སོེ་ རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྩོགས་ཆེན་གསེར་བུར་ལས་ཨྱོེ་ ཀུན་གཞིའི་གནས་

གཏུང་  
ཉ

ཚུལ་བསྟན་པའི་ལེན་སྟེ་གཉིས་པའོེ་ འགྲུ་ཡུལ་རྩེ་ཨྱོེ་ དྲན་པས་ཡང་ཞུས་པ་ཨྱོེ་ བསྟོེ་ དེ་ལྟར་ཀུན་གཞིའི་གནས་ལུགས་ལ་ཨྱོེ་ ཀུན་བཟང་གྲོལ་བ་གང་ལྟར་ལགས་ཨྱོེ་

སྐྱོན་པ་ཉིད་ཀྱིས་བཀའ་སྐྱུལ་པ་ཨྱོེ་ སྐྱོ་ད་གསལ་འགགས་མེད་གསུམ་བརྟེགས་ལ་ཨྱོེ་ སྐྱོ་ད་བྲགས་སྐྱོ་ད་སྐྱོ་ཡིན་ཏེ་ རང་ཚུགས་བྱབ་པས་བོན་སྐྱོའོེ་ གསལ་བ་རིག་

སྒྲོང་འོད་ཆེན་དེ། དེར་འཛིན་མ་ཞུགས་ཆོག་སྒྲོང་གྲོལ། མ་འགགས་ཤར་སྒྲོང་ཟེར་ཡིན་ཏེ། རང་གྲོལ་ཞེན་བུད་སྒྲུལ་སྒྲོལ། བོན་སྒྲོ་རང་ཚུགས་བྱལ་པ་ངས།  
 དག་པ་སྒྲུ་ཙམ་མ་བྱས་པར། འཛིན་མེད་ཆེན་པོར་གྲོལ་བའོ། ཆོག་སྒྲོལ་སྒྲོང་སྒྲོང་འགྲུགས་པ་ལ། སྒྲུ་ལྷ་གསུང་ལྷ་བྱགས་ལྷ་དང་། ཡོན་ཏན་ལྷ་དང་ཐིན་ལས་ལྷ།  
 ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྷས་འགྲོ་དོན་གྱིད། སྒྲུལ་སྒྲོ་ཟེར་སྒྲུ་སྒྲོ་ཆོག་སྒྲོལ་པ། གཤེན་རབ་སྒྲུལ་སྒྲུས་འགྲོ་དོན་སྒྲོང་། སེམས་ཅན་རེ་རེའི་མོས་སྒྲོང་སྒྲོན། ཞེས་གསུངས་སོ། རྒྱུད་ཀྱི་  
 རྒྱལ་པོ་གསེར་གྱི་བྱར་མ་ལས། ཀུན་བཟང་གྲོལ་ལུགས་བསྟན་པའི་ལེའུ་སྒྲེ་གསུམ་པའོ། གམ་མཁའ་ལྟོ་ལྟོ་དང་། དྲན་པས་འདི་སྐད་ཅེས་ཞུས། དེ་ལྟར་གྲོལ་ན་སྒྲོ་སྒྲོང་  
 དང་། འཛིན་ཏེན་ལས་ལས་བྱལ་པ་ལགས། ཞེས་པས། སྒྲོན་པས་འདི་སྐད་ཅེས་བཀའ་སྒྲུལ་ཏེ། ཏོ། སྒྲོང་གསལ་འགགས་མེད་གནས་པ་ལ། སྒྲུ་སྒྲོང་རང་དོ་





འགྲུབ་	<p>ཨྱི། བ་རྣམ་པ་བཞི་ཡོད་པས། འདི་རུ་མངལ་སྒྲེས་སྟོན་པར་བྱེད། དེ་ཡང་འཁོར་ཚུལ་རྣམ་པ་གཉིས། འགྲོ་དོན་མཛད་པས་དབང་ཅན་འཁོར།</p>	
ལྷ་	<p>ཐོན་སྐྱོན་གས་སྐྱ་དེ་སྐྱལ་སྐྱ། སྐྱལ་སྐྱའི་ཐོན་གྱི་དབྱིངས་སྐྱ་སྐྱལ། དབང་མེད་སྟོང་གསལ་ཡིད་གྱི་ལུས། བག་ཆགས་དྲི་མས་རྟོག་པ་རགས། ཡམ་ཡམ་ཕྱད་ཕྱད་</p>	
ལྷ་	<p>རྟོན་མེད་པར། ལུས་གཅིག་འཆོལ་བའི་སྒྲུང་བ་ཤར། སྟོན་གྱི་སྟོན་ལམ་འཕེན་པ་ཡིས། གང་ཡོད་པ་མ་སྟོར་བ་མཐོང་། དེ་ཆོ་ཡི་གོ་ཨ་ཡི་ཚུལ། ས་ཡི་བཤང་བའི་</p>	
ལྷ་	<p>ལམ་དུ་ཞུགས། མ་ཡི་མངལ་གྱི་ནང་དུ་སྒྲེབ། ཐེག་ལེ་གུ་ཁུ་ལ་སྟོར་ན། ཐེ་རྟོག་འགགས་ཏེ་ནང་དུ་གསལ། མངལ་གྱི་རྒྱ་ལ་འཐུམས་ཏེ་གནས། བདུན་ཕྱག་བདུན་</p>	
ལྷ་	<p>ལ་མེར་མེར་པོ། ཅུ་བདུན་གྱུ་གསུམ་མིག་གཉིས་ཆགས། སྐྱ་ལས་ངག་ཏུ་འོད་ལས་ལུས། ཟེར་ལས་ཡིད་ཉིད་གྲུབ་པའོ། གཉིས་ལ་རུར་རུར་ཅུ་གཅིག་ཆགས།</p>	

གསུམ་ལས་འབྱུང་ལྔ་འི་དྲུང་ས་མ་ཆགས་ཅིང་། དུག་ལས་ཁྱབ་འཇུག་ཉ་ལྟ་བུར་ཅིང་། བདུན་ཕྱག་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཀྱིས་ཅིང་། ཅུ་གསུམ་ཀ་ཡི་བབས་ཚུལ་ཉིད་ཅིང་། འཁོར་ལོ་ལྔ་པོ་  
 རིམ་གྱིས་ཆགས་ཅིང་། འོད་ལས་ཅུ་དུག་སྒྲ་ཡི་གེ་ཅིང་། ཟེར་ལས་ཐུགས་ཉིད་རྒྱུད་ཉིད་ཆགས་ཅིང་། བདུན་ལས་རུས་སྒྲ་ལ་མ་བྱེད་གང་ཆགས་ཅིང་། བརྒྱད་ལས་མཐོ་གང་ལུས་སུ་  
 ཆགས་ཅིང་། སུམ་ཅུ་ཅུ་དུག་བར་དུ་བསྐྱེད་ཅིང་། རྒྱ་དགུ་འོད་ལོན་པའི་ཆེ་ཅིང་། ཕུས་མའི་གོས་གྲོན་སྒྲ་དང་བཅས་ཅིང་། རང་བྱུང་སྒྲ་ལ་པའི་སྒྲ་འབྱུངས་སོ་ཅིང་། དེ་ཡང་ཁ་མིག་རྣ་བ་  
 བཅས་ཅིང་། ཁམས་ལྔ་ཡན་ལག་ཉིན་མོངས་ལྔ་ཅིང་། རྒྱུད་ལྔ་ཡིད་ཆེས་འཁོར་ལོ་ལྔ་ཅིང་། དུལ་ལྔ་སོ་སོས་ལས་བསགས་ན་ཅིང་། ཁམས་གསུམ་འཁོར་ཞིང་འབྱུངས་པའོ་ཅིང་། ཞེས་  
 གསུངས་སོ་ཅིང་། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་ས་ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུང་ལས་ཅིང་། གང་ཟག་གཅིག་གིས་འབྱུང་ཞིང་། ལུས་ཞུགས་པའི་ཚུལ་བསྟན་པའི་ལེན་སྟེ་དུག་པའོ་ཅིང་། ས་མ་ཡེ་



པག་ཏིར་

ཨྱེ་

ཨྱེ་ཨྱེ་ཨྱེ་ །ཨྱེ་ཨྱེ་ཨྱེ་ཨྱེ་

ཡང་དྲན་པས་དེ་ལྟར་ལུས་ཆགས་པ་ནི་ སེམས་དང་ཡེ་ཤེས་རང་ལུས་ལ་གནས་པའི་ཚུལ་གསུང་དུ་གསོལ་

ཞེས་ཞུས་པས་ བཀའ་སྤྱུལ་པ་ རྟོ་ དེ་ལྟར་ཆགས་པའི་གཟུགས་དེ་ལ་ ལམོར་འདས་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་རོ་ ལུས་ལ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་གནས་ བྱུང་པར་

ལྟོ་

སྒྲིང་གི་དགྱིལ་ནའོ་ སེམས་དང་ཡེ་ཤེས་སྒྲིབ་ཐེག་ལེ་ སྒྲིབ་མ་སྒྲིང་བའི་ཀུན་གཞིའི་མཆོག་ གདོད་ནས་དག་པའི་སྒྲིང་ལས་དེ་ བསྐྱུས་པ་གཡི་སྒྲོན་མེ་ནི་ མཆོང་

གཞུང་

གུར་སྐྱུག་པའི་ནང་ན་བཞུགས་ རྣལ་འབྱོར་གནད་དང་ལྟན་པ་ཡིས་ སྒྲོའོད་ཟེར་གསུམ་ཅུལ་སྐྱུངས་ན་ མཐོང་བར་གྲོལ་བའི་གནད་ཡིན་ཏེ་ རྒྱ་གསུམ་ལྟག་མེད་

གནད་ཡིན་ནོ་ མ་དག་ལམོར་བའི་གནས་ཚུལ་ནི་ སྤྱི་ཅུ་ལུས་ཀུན་བྱུང་གྱུར་གྱུང་ སེམས་བྱུང་བག་ཆགས་གསོག་པའི་གཞི་ རྒྱུང་ཅན་སྒྲོ་བ་གྲོད་ན་གནས་ དེ་

ཡང་འགྲུལ་འགྲུལ་བ་ཡི་ཚུལ་། མ་འགགས་བག་ཆགས་ལས་སྒྲིབ་ཅན་། དག་བྱ་ཉོན་མོངས་དངོས་པོ་ཅན་། ཀུན་རྫོག་འདུས་བྱས་འཕོ་འགྱུར་ཅན་། ཏྲག་ཆད་བྱི་གང་  
 བཟང་ངན་ཅན་། རྒྱུད་གི་རྒྱ་བསྐྱེད་རྒྱུ་མི་ཞོན་། དག་བྱ་བག་ཆགས་སྒྲོན་མའོ་། སེམས་ནི་སྒྲུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་པས་། མ་བྱའི་སྒྲོ་ད་ལྟ་བུ་ལ་། སྒྲུ་ནི་ཉུངས་འབྲུ་སྒྲུན་  
 ལུལ་དག་། སྒྲུ་འོད་ཟེར་གསུམ་ཚུལ་དུ་འོ་། སེམས་བྱུང་རྒྱུད་རྒྱུ་དབྱེར་མེད་། དུ་རྒྱུད་རྒྱུ་རྒྱུ་གསུམ་ཅན་། ཁ་དོག་སྒྲུ་ཆོགས་དབྱེར་སྒྲུ་ཆོགས་། མིང་ནི་བརྒྱུད་  
 འདས་བྱུངས་བརྒྱུད་འདས་། འདི་ཉིད་རྒྱུ་ལ་པ་ཅན་གྱིས་ནི་། འཁོར་བ་སངས་ནས་ཡེ་ཤེས་རྒྱུ་ལ་། རྒྱུ་ལ་འབྱུར་གནད་ལྟར་རྒྱུ་ལ་གྲོལ་། སྒྲུ་ལ་ཅིག་ཡེ་གྲོལ་འབྲས་བྱ་  
 ཐོབ་། ཅེས་གསུངས་སོ་། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་པོ་རྒྱུ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ལུ་ལྟར་གྱི་བྱུང་མ་ལས་། གནས་པའི་ལུས་ལ་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ཞུགས་ཚུལ་གྱི་ལུ་ལྟར་བདུན་པའོ་། ས་མ་





འགྲུལ་	ཨྱི། གྲུལ་ལ་ཕུག་པུ་ རྟོ། བོན་ཐམས་ཅད་སེམས་འདུལ་ཕྱིར། རེ་རེས་གཉེན་པོ་བསྟན་པ་ཡིན། སེམས་ཉིད་ལུས་ལྟར་སྐྱེ་བཞིན་འདུས། བཞི་
འགྲུལ་	ཡང་མངལ་སྐྱེས་མི་ལུས་ལ། འུགས་གནས་དོན་གསུམ་གདམས་པས་བཅིང་། བར་དོ་དག་ཏུ་དབྱེ་སྟེ་བསྟན། གནད་འདི་སྤྱི་ལོས་འཁོར་བ་གྲོལ། སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་
འགྲུལ་	རྟོགས་སངས་རྒྱལ། གནས་ལུགས་གཞི་ཡི་བར་དོ་ལ། སྐྱ་གསུམ་དོ་སྟོད་གསལ་ཡང་གདབ། འོད་གསལ་ཉིད་འཛིན་བར་དོ་ལ། ལྟ་སྟོམ་སྟོད་གསུམ་ཉམས་སུ་
འགྲུལ་	འོངས། འབྱུལ་སྐྱང་མི་ལམ་བར་དོ་ལ། ཟད་བྱངས་གདེང་གིས་ལེན་པར་བྱ། འབྱུང་འབྱུག་འཆི་ཁའི་བར་དོ་ལ། གསལ་གདབ་འཕོ་བའི་གནད་ཟིན་བྱ། ལྟན་གྱུ་བ་
འགྲུལ་	བོན་ཉིད་གྱི་བར་དོ་ལ། བཅོན་ས་བབྱང་ལ་མ་ཐོག་གྲོལ། སྤྱིད་པ་ལས་གྱི་བར་དོ་ལ། སྟོན་གྱི་སྟོན་ལམ་འཕྲོ་མ་བྱུང་ཅིང་། ཡང་ན་སྐུ་པ་པའི་སྐུ་རུ་འཕང་། དེ་རྣམས་









ཨྲིཾ་ ཨྲིཾ་ཡིན་ནོ་ བདུན་ནམ་བཅུ་བཞི་ཉི་ཤུ་གཅིག་ ཡིད་འོང་གནས་སུ་མཆམས་བཅད་ལ་ སྒོན་འགྲོ་དགྲིལ་འཁོར་མཆོད་རྩལ་ལའམ་  
 དབང་རྩལ་མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་བསག་ བགོགས་བསྐྱད་ཁྱུས་བྱ་རྒྱལ་ཐེབས་ཞུ་ སྒོ་བ་ནང་ན་གང་ཡིན་བསྐྱེས་ སྐྱབས་སོ་མེ་བསྐྱེག་རྒྱལ་ཐེབས་བྲིད་ བགོགས་  
 བསྐྱད་ནང་བཏང་དགྲིལ་འཁོར་བསྐྱོར་ སྐྱད་འཁོར་བསྐྱོམས་ལ་གྲལ་ལ་འདུག་ ལས་བྱང་གཞུང་བསྐྱད་ཆོགས་མཆོད་རོལ་ དངོས་གཞིའི་བྱིན་དབབ་ཞུ་བ་བྱ་  
 ལན་གདབ་མིག་བཀའ་མེ་ཏོག་གཏོར་ མིང་གདགས་དབང་བསྐྱར་མེ་ཏོག་གདགས་ གཡུང་རྩུང་གདན་སྟེང་མནའ་རྩ་སྐྱད་ ལས་སྐྱངས་བུམ་པ་མགོ་ལ་བཞག་  
 བསྐྱོ་ བུམ་པ་བོན་ཉིད་ལྷུ་པོ་ལ་ བུམ་རྩལ་རང་རྩལ་བྲི་མ་བཀྱས་ སྐལ་ལྷན་བུ་ལ་དབང་བསྐྱར་བས་ ཀུན་སྐྱང་ཁྱབ་པའི་དབང་ཐོབ་ཤོག་ རྩི་རལ་གྲི་མར་









ཀུན་འདུས་སྤྱི་གཙུག་བསྐྱེད་པ་ གཉིས་མེད་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ རང་སེམས་བོན་སྐྱེ་དེ་དུས་འཆར་པ་ ཀུན་གྱི་ཕ་བ་བྱིན་རྒྱ་བས་ཡིན་པ་ བྱིན་རྒྱ་བས་འབྱུང་བྱིར་  
 གསོལ་བ་འདེབས་པ་ ཚིག་གསལ་སྒྲིན་པས་འདི་སྐད་དོ་ ཡེ་ ལྷོ་རྩྱུ་ བརྩོད་མེད་རིག་པའི་ངང་དུ་སྒྲོད་པ་ བོན་སྐྱེ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ་ གཞི་མེད་ངང་དུ་གསོལ་བ་  
 འདེབས་པ་ དྲི་བྲལ་རྩེན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པ་ རང་གསལ་ཡན་པ་མཁའ་རྒྱ་རུ་ འོངས་སྐྱེ་དུན་པ་ནམ་མཁའ་ལ་ བྱིང་གྲོད་བྲལ་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ སྒྲིང་  
 སེམས་དབྱེར་མེད་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པ་ ཐུགས་རྩེ་ཕུལ་མེད་གཞལ་ཡས་སུ་ སྤྱལ་སྐྱེ་འགྲོ་དོན་མཛད་རྣམས་ལ་ སྒྲེམས་བྲལ་ངང་གནས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ རང་  
 གཞན་ལྟོས་བྲལ་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པ་ འབྱུང་འཛིན་དག་པའི་སྐྱབ་གཤེན་ལ་ སྤང་སྤང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པ་ དེ་ལ་ཐུན་དུག་ཟླ་གཅིག་མོས་ ཡོན་ཏན་གནས་

ཨྱི་ གླུ་བས་མཐར་ཐུག་འབྱུང་། ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་རྟགས་གསུམ་གསལ་། དེ་རྗེས་རིན་ཆེན་ས་ཤིང་འབྲས་བུ་ཡི་། མཚུལ་བདུན་གསུམ་སོ་  
 བདུན་བཀོད་། ཆོག་འདིས་ལན་བདུན་ཡང་ཡང་འབྱུང་། ཡུལ་ཨྱི་རྩྱུ་། འཁོར་འདས་བོན་སྐྱུ་འེ་ཞིང་ཁམས་སུ་། རྒྱུད་གྲོལ་བོན་ཉིད་བག་ཆགས་འདེབས་། འཛིན་  
 མེད་ཀུན་སྒྲུང་ཆོམ་བུར་བཀོད་། གྲགས་སྟོང་བརྗོད་མེད་མཆོད་སྤྱིན་གཏིབས་། རྟོག་དཔྱེད་རྩྱུ་ལ་གྲོལ་བུལ་བའི་སྟོང་། རང་བབ་ངང་དེར་བཞེས་སུ་གསོལ་། ཞག་  
 གསུམ་གྲོས་བཞི་བར་དུ་གཞིག་། རྗེས་ལ་དམིགས་མེད་ངང་དེར་སྟོང་། ཡོན་ཏན་གནས་སྐབས་མཐར་ཐུག་གོ་། དེ་ནས་གང་ཟག་དབང་པོ་འབྱིང་། སེམས་བྱུང་ལམ་  
 ལས་འབྱུར་བ་ཡི་། རྣམ་རྟོག་ཕྱ་རགས་སྟོམ་གསུམ་གྱིས་། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་གཞི་མ་མེད་། སྐུ་གསུམ་གྲོལ་བའི་བསྐྱེད་རྗོགས་བསྐྱེམ་། སེམས་བྱུང་རྟོག་པ་

བྱེད་འཕྲོས་པས་ཤིག་སྒྲ་རྣ་བ་ལྟེ་ལུས་ཡིད་ཤིག་གིས་བྱེ་ཡི་ཡུལ་དུ་བབུང་ཤིང་། གཟུགས་སྒྲ་དྲི་རོ་རེག་བྱ་བོན་ཤིང་། དེ་ལས་འཛིན་པ་ཆེར་སྒྲེས་པས་ཤིང་། འདོད་ཆགས་ཞེ་  
 སྒྲ་གཏི་མུག་དང་ཤིང་། ད་རྒྱལ་སེར་སྒྲ་ཕྱག་དོག་བྱུང་ཤིང་། དེ་ལས་ལས་དང་བག་ཆགས་བསགས་ཤིང་། བདག་གཞན་ཉེ་རིང་བཟང་ངན་དང་། ཡོད་མེད་དག་གཉིན་ཡིན་མིན་  
 འཕྲུང་ཤིང་། ལྷ་དང་ལྷ་མིན་མི་བྱེད་སོང་ཤིང་། དཔྱུལ་བ་ཡི་དུགས་སྒྲིང་དུ་འགྱུར་ཤིང་། དེ་གྲོལ་འདོད་ན་འདི་ལྟར་རོ་ཤིང་། གཏི་མུག་ལས་ཆེའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ཤིང་། བོན་སྒྲ་ཀུན་དུ་བབུང་  
 བོ་བསྐྱབ་ཤིང་། རྩོགས་རིམ་རིག་སྒྲིང་ཆེན་པོའོ་ཤིང་། སྒྲ་ཅིག་ཨ་ལ་རང་རིག་རྩལ་ཤིང་། བྱེད་མེད་ཡུལ་བྱལ་ཉི་ཟླ་པ་རྒྱའི་སྒྲིང་ཤིང་། བོན་སྒྲ་ཀུན་བབུང་མཐེང་སྒྲ་སྒྲིལ་ཀུང་བཞུགས་ཤིང་།  
 ཕྱག་གཏིས་མཉམ་བཞག་གཡུང་དུང་གསལ་བ་བསྐྱམས་ཤིང་། རྒྱན་མེད་གཅེར་བུ་ཀུན་དུ་ཞལ་གྱི་ཚུལ་ཤིང་། སྒྲིང་གསལ་དུངས་ལྷ་འོད་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱེད་ཤིང་། བྱི་ཕྱག་དུག་དུ་ཨ་



པ་གཏིང་  
བཅུ་ལྔ་  
གཞུང་། ༩

ཨོྃ་ ཨོྃ་བཟུང་ཏྲགས་གསུམ་འཆར་། ཞེ་སྒང་ཤས་ཆེའི་རྣལ་འབྱོར་པ་། ལོངས་སྐྱུ་རིགས་ལྟའི་སྐྱབ་ཐབས་བསྟན་། རྩོགས་རིམ་གསལ་སྟོང་ཆེན་  
པོའོ། ཨེ་ ཨོྃ་རྩྱུ་ཨུ་ཨུ་དྲུག་སལ་ལེ་འོད་ཨུ་ཡང་ཨོྃ་འདུ་། བྱི་ཕྱག་དྲུག་བཟུང་ཏྲགས་གསུམ་འཆར་། ད་རྒྱལ་ཤས་ཆེའི་རྣལ་འབྱོར་པ་། སྐྱལ་སྐྱུ་རིག་འཛིན་ཉིད་  
དུ་བསྐྱབ་། རྩོགས་རིམ་སྟོང་རྩོགས་མ་བཅོས་བཞུག་། རྩྱུ་ཆེན་ཁ་དོག་སྐྱུ་ལྟ་ལ་། འབུམ་ཕྱག་དུ་བཟུང་ཏྲགས་གསུམ་འཆར་། ཨེ་ ཨོྃ་རྩྱུ་གུ་རྩྱུ་མ་རྩྱུ་གི་ནི་སྐྱུ་སྐྱུ་  
པ་ལ་རྩྱུ་། འདོད་ཆགས་ཤས་ཆེའི་རྣལ་འབྱོར་པ་། མཆོག་ཐུན་མཁའ་འབྱོར་ཉིད་དུ་བསྐྱབ་། རྩོགས་རིམ་བདེ་སྟོང་ཆེན་པོ་གསལ་། ལྷ་ག་ལྷ་ཉི་ཉི་རི་ནི་ས་བརྒྱ་སི་ཉི་རྩྱུ་  
འབུམ་ཕྱག་གཅིག་བཟུང་ཏྲགས་གསུམ་འཆར་། ཕྱག་དོག་སེར་སྐྱུ་ཤས་ཆེ་བས་། རིག་འཛིན་ཆེ་རུ་སྐྱབ་པ་བསྟན་། རྩོགས་ལ་དྲན་སྟོང་ཆེན་པོ་བསྟོམ་། ཨུ་ཡུ་ཤི་སྐྱུ་དུ་

ཏི་ཕྱི་ཆེ་ཆུང་ལྟ་ལྟ་ཏི་ཕྱི་ཆེ་ཆུང་། བྱི་ཕྱག་དྲུག་བཟླས་རྟགས་གསུམ་འཆར་། ཀུན་གྱི་ཁ་སྒོང་ཆོག་འདི་བསག་། བཅོས་མེད་མཉམ་ཡངས་ཡེ་བདེ་གཡུང་དྲུང་དང་། རྒྱ་  
 ཡན་རང་དུ་སོ་མ་གཤེགས་སུ་གསོལ་། ཐ་སྙད་ཆོག་གི་རེ་དོགས་བྲལ་བའི་སྟེང་། བདེ་ཆེན་ལྷན་གྲུབ་འཁོར་འདས་བོན་སྐྱ་བཞུགས་། རང་གིས་རང་གསལ་ཡེ་གྲོལ་  
 རང་བདེ་ལ་། ཡིན་མིན་སྒྲོས་བྲལ་ལྷག་པར་ཕྱག་འཆལ་ལོ་། རྟོགས་གྲོལ་མཐོང་རྒྱས་ཆེན་པོའི་ཞིང་ཁམས་སུ་། གནད་གསུམ་གདེང་ལྷན་ཆེན་པོའི་མཆོད་པ་འབུལ་།  
 ཡེ་ནས་གསལ་སྟོང་སྟོ་བྱར་དྲི་མས་བསྐྱིབས་། རང་ཐེམ་རྩོལ་བྲལ་ཆེན་པོའི་མཐོལ་ལོ་ལགགས་། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་ཉམས་ཀྱི་སྒྲུང་བ་ལ་། ཞེན་མེད་བརྗོད་བྲལ་ཆེན་  
 པོས་རྗེས་ཡི་རང་། རྟོག་གཉིས་བར་གྱི་བོན་སྐྱ་རྩོལ་མེད་མཆོག་། འོལ་པོ་རྗེས་མེད་གཟུགས་སྐྱ་བོན་འཁོར་བསྐྱོར་། སྟོ་བཟོས་རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་བསྐྱད་པར་། དུས་

བ ག ཏི ར་	༐ བཞིར་རང་གསལ་ངང་ལ་བཞུགས་སུ་གསོལ། དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་ཀུན་འདུས་སྤྱི་མ་ལ། གཉིས་མེད་མ་འགགས་ཚོགས་སྐྱ་ཡི་དམ་ལྷ།
བ ཏྲུ་	སྐལ་པས་དོན་མཛད་ཕྱིན་ལས་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས། ཐོན་ཉིད་རོལ་པའི་ངང་དུ་མཆོད་སྤྱིན་ན། ཚོགས་གཉིས་ཚོགས་ནས་སྒྲིབ་གཉིས་དག་པར་གྱུར། འབྲས་བུ་སྐྱ་
ག ཏྲུ་	གསུམ་ཐོབ་པ་ཨོམ་རྟོ། ཀུན་གྱི་མཛུགས་ཏུ་བསྟོ་བས་རྒྱས་གདབ་སྟེ། བདག་དང་འགྲོ་ཀུན་ཇི་བཞིན་དད་ན་དགེ། སྟོ་ཟད་ཟུང་ན་འདས་པའི་ཐོན་དུ་བསྟོ། འཁོར་
ག ཏྲུ་	འདས་བདེ་ཆེན་གཡུང་དྲུང་མཐར་ཕྱིན་ཤོག། བཅིངས་མེད་གྲོལ་ཟེན་ཐོན་སྐྱ་ཐོབ་པར་ཤོག། དེ་ནས་ཕྱི་ནང་སེམས་བབྱང་བས། གཡུང་དྲུང་དགའ་བ་འབྲིལ་བ་ལ།
ག ཏྲུ་	ཕྱི་དུ་སེམས་བབྱང་སེམས་ཡིད་དབྱེ། ཞག་གསུམ་གྲོས་བཞི་བར་དུ་བརྟག། རྟོག་པ་འགགས་ན་གཏད་མེད་དུ། གསལ་དྲངས་ངང་དུ་རྗེན་ནི་འཆར། སེམས་དང་





མཚམས་བཅད་རིན་ཆེན་མཚམས་འབྲུལ་པ་ ནང་བའི་དོན་གྱིས་སྒྲོ་བཅས་ལ་ གདམས་པ་འདི་ཡི་ཆེ་བ་བཤད་པ་ ཐོན་གཞུང་གྱིས་ལ་ཆོག་པ་མཚོད་རྒྱུ་ མེ་ཏོག་ཐོག་པ་  
 ལ་གསོལ་བ་གདབ་པ་ གཞུང་རབ་ཞུས་སྒྱིན་འགྲོ་བའི་མགོན་པ་ གསོལ་བའི་ཞིང་ཁམས་བསྟན་དུ་གསོལ་པ་ ལན་གསུམ་བརྗོད་ལ་དགོངས་གསོལ་ཞུས་པ་ དེ་ནས་སྒྲོ་མ་  
 བཟུང་མནའ་ཆུ་བྱུང་པ་ སྒྲོ་བ་མས་ཁས་སྒྲུངས་དམ་བཅའ་འབོགས་པ་ དངོས་གཞི་ཞུ་འབྲུལ་གནད་བ་སྒྱིན་པ་ བུམ་པ་མགོར་བཞག་བྱས་བྱས་ཏེ་ ཏི་ བོན་ཐམས་ཅད་  
 གྱི་དོ་བོ་བསམ་དུ་མེད་དོ་ མཚན་དུ་མེད་དོ་ སྒྲོན་པ་མེད་དོ་ སྒྲོས་པ་མེད་དོ་ ཡུ་ཞེས་བརྗོད་ལ་དོ་སྒྲོད་གདབ་པ་ བཀྲ་ཤིས་རྒྱུ་མེད་སྒྲོད་མེ་ཏོག་གཏོར་པ་ མ་བྱ་  
 ཐོག་པ་བཞིར་བསྟན་བྱས་ལ་ ཆོག་པ་པ་སྒྱུ་ཡི་དབང་བསྟུར་ཞིང་པ་ མིག་བཅོར་དོ་སྒྲོད་ཐེབས་པར་གདབ་པ་ བཀྲ་ཤིས་མེ་ཏོག་རྒྱུ་མེ་སྒྲོར་པ་ མར་མེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་

ཨྱེ་ བསྟན་ ཤེལ་མིག་སྒྲུང་ལ་ཆོག་བརྗོད་ཅིང་། སྒྲུལ་པ་སྒྲུ་ཡི་དོ་སྟོན་གདབ་། སྟོན་མ་དུག་གི་རྣམ་དབྱེ་བཤད་། བཀྲ་ཤིས་རོལ་མོ་མེ་ཏོག་  
འཕྱོར་། མེ་ཏོག་དྲངས་མ་སྒྲུ་གསུམ་ཉིད་། འདྲུ་འབྲལ་མེད་པའི་དབང་མཆོག་ཐོབ་། བཀྲ་ཤིས་རོལ་མོ་མེ་ཏོག་དོར་། དཀྱིལ་འཁོར་རྩལ་གྱི་རྣམ་དག་བཤད་། དག་འ་  
སྟོན་ཆེན་པོས་ཆོམ་པར་བྱ་། གླུ་མ་ཡོན་དང་གཏིར་སྒྲུང་གཏིར་། ལན་ཆགས་ཐམས་ཅད་མཉམ་པར་བྱ་། དབང་འདི་སུས་ཐོབ་དག་སྒྲིབ་དག་། མ་འོངས་རྩོགས་སྒྲུའི་  
ཞིང་དུ་གྲོལ་། སྒྲུང་བ་སྒྲུ་གསུམ་སྟོམ་ལ་དབང་། འདས་ཆོ་གདུང་དང་རིང་བསྐལ་འབྱུང་། ཆོ་འདིར་བྱམ་མོང་ཡོན་ཏན་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་སོ་། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་  
པོ་རྩོགས་ཆེན་གསེར་གྱི་བྱུར་མ་ལས་། དག་སྟོན་པར་བྱེད་པའི་སྟོས་མེད་ཀྱི་གསང་དབང་གི་ལེན་སྟེ་བཙུ་གཉིས་པའོ་། ས་མ་ཡ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། རམ་མཁའ་། ཡང་།









པ་གཏིང་  
ཉི་ཤུ་ཐམས་པ་  
གཞུང་ ༩

ཨྱི། ཨྱི་ཐོ་ཡིན། འབྲུངས་དུས་འཁོར་འདས་སྐྱ་རྣམས་ཤེས། དུན་པའི་སེམས་ཉིད་འོད་ལ་སྦྱང་། གསལ་སྦྱང་སྦྱོམ་གྱི་ངོ་བོ་ཡིན། འབྲུངས་དུས་  
འཁོར་འདས་མ་བསྐྱིབས་གསལ། རང་བཞིན་འོད་དང་ཟེར་དང་ནི། ཐིག་ལེ་ཞིང་ཁམས་རྣམས་ལ་སྦྱང་། སྐྱ་གསུམ་དགྱིལ་འཁོར་རང་ལ་འཆར། ལྷ་སྐྱ་བྱེ་བ་ས་ཡ་  
རྣམས། སེམས་ཉིད་སྦྱང་པའི་ངང་གདངས་ལ། སྦྱང་བ་རང་གཟུགས་སྐྱ་ཆོགས་འཕྲོས། རང་རིག་གཟུགས་བྲལ་གཅེར་བྱ་ལ། རང་གདངས་རིག་པའི་སྐྱ་རྣམས་  
འཆར། མཁའ་ལ་འཇའ་ཆོན་ཤར་བ་འཇམ། ལྷ་ཁང་གསར་མ་ལྷ་བྱ་འཇམ། མེ་ལོང་གཟུགས་བརྒྱན་ཤར་བ་འཇམ། རྣམ་མཁའི་འཇའ་གཟུགས་དགྱིལ་འཁོར་མཐོང་།  
དེས་ཀྱང་ལུས་ཀྱང་དེ་རུ་ཡལ། བར་དོ་མེད་པར་སངས་རྒྱས་ཐོབ། ཅུ་ལ་སྦྱང་རྒྱད་འདིའི་ལག་ལེན་ནི། འགྲུ་བ་བུན་བུན་འཇའ་འདྲ་འདི། ལུན་ཁང་དགུ་རིམ་སྦྱིང་ལ་

བཟུང་ཅིང་། གུན་ཤར་གསལ་མཐོང་སྒོ་བཀག་ལེ། རྒྱུ་ལྟར་སྤྱི་གཙུག་སྒོ་ཕྱེས་བས། སྤྲང་གསལ་ནམ་མཁའི་ཁམས་སུ་བསྟན་ཅིང་། གྲགས་སྤྱོད་ཚིག་གི་མདའ་མོ་དེས།  
 རྒྱ་གམ་དབང་པོ་ཕུབ་ལ་གཏད་ཅིང་། དེ་ཆོ་ཉོགས་སྒྲིའི་ཕྱི་ཟེན་ཏེ། མཁའ་ལ་སྒྲར་ཚིགས་ཤར་བ་འདྲེ། ད་རུང་དེ་ལ་འདྲིས་པ་ཡིས། མ་བྱ་བྱ་བྱའི་མདོངས་སྒོ་འདྲེ། ད་  
 རུང་དེ་ལ་གོམས་པ་ཡིས། ཐེག་ལེ་ལུག་རྒྱུད་ཚོམ་བུ་མཐོང་ཅིང་། ད་རུང་དེ་ལ་གོམས་པ་ཡིས། དང་པོ་འཕེལ་ལ་དེ་ལ་འདྲིས། རྒྱགས་ལྷ་འཆར་བའི་གཞི་མ་འབྱུང་ཅིང་།  
 དང་པོ་སྤྲང་བ་འཕེལ་བའི་ཆོ། རུལ་རྩ་འཐོར་དྲིལ་བཞིན་དུ་མཐོང་ཅིང་། དེ་ནས་ཉི་ཟླ་མཁའ་ཤར་ལྟར། སྤྲང་བ་མཆེད་ན་འོད་དུ་གསལ། དེ་ནས་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་ཁར་ཁང་  
 དང་ཅིང་། དེ་ནས་བྱི་རྒྱལ་སྒྲུ་རྣམས་མཐོང་ཅིང་། འདི་ན་སངས་རྒྱས་བཅོན་ཐབས་མཆོག་ཅིང་། ཟག་བཅས་ཕུང་པོ་རང་གདངས་ནི། སྤྱི་གསུམ་ལྷག་མེད་གྲུབ་པའོ། དེ་ལྟར་

ཨྱི། བསྐྱེམས་ཏེ་ཐོགས་འདོན་ཕྱིར། སྤྱོད་པ་འདི་ལྟར་བསྐྱབ་པར་བྱ། སྐྱོམ་ཁང་ནང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་ལས། དབྱར་མ་སྟོན་ནམ་དགུན་རྒྱུང་ཆེ། རི་  
 མཐོ་ཕྱེ་དང་ལུང་སྟོང་དུ། གཅེར་བུ་སྟིང་ཁའི་ཨ་བྱིས་ལ། ལན་ཆགས་ཐོགས་ཏེ་མཆོང་རྒྱག་དང་། ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་གྱུར་ཆད་བྱ། དེ་ནས་རིགས་དུག་མ་ལུས་པས།  
 ཆོག་བརྗོད་རིགས་སུ་གྱུར་ཆད་བྱ། དེ་ནས་བསམ་རྟོག་གྱུར་ཆད་སྟོ། རྗེས་ལ་ཏིག་མེད་བུ་རྒྱུང་འདྲ། གཏང་ས་མེད་པ་སྟོན་པ་འདྲ། ཞེན་འདོད་བྱད་དེ་རང་སར་གྲོལ།  
 དགག་སྐྱབ་བྱད་ན་བྱད་དོར་བྱལ། དེ་དུས་ཐོན་ཉིད་ཡོ་ལང་ཡིན། ཚུལ་བ་བྱལ་བ་ཕྱིར་མི་བསྐྱོག། ཅེས་གསུངས་སོ། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྗོགས་ཆེན་གསེར་བྱར་ལ།  
 ལྟ་སྐྱོམ་སྤྱོད་པ་བསྐྱན་པའི་ལེན་སྟེ་བརྒྱ་གསུམ་པའོ། གམལ་ཡུལ་ལྟེན་ ཡང་ཞུས་པ། དེ་ལྟར་ལྟ་སྐྱོམ་སྤྱོད་གསུམ་གྱི། འབྲས་བུ་དཔེ་ལྟའི་སྐྱོན་ས་བསྐྱན་དུ་གསོལ།

ཞེས་པ་གསལ་པ་དང་། བཀའ་སྤྱུལ་པ་། ཉོ་ ལྟ་བ་སྒྲིམ་པ་སྤྱོད་པ་གསུམ་། དབྱེར་མེད་གཅིག་ཏུ་ངོ་སྤྱོད་པས་། དབང་མཆོག་རྒྱལ་པོ་ངས་བསྐྱུར་རོ་། འདི་ལས་  
 སྤོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྩེས་། གསུམ་གྱི་བསྐྱེད་པ་ཐོག་མ་ནི་། བུ་རྒྱལ་ས་སྤོབ་པའི་གདོང་ཉིད་དུ་། རས་དཀར་སྤྱོད་དུ་ཞེས་དཀར་བཞག་། ཆོག་ས་དང་གཏོར་མ་མཉེས་  
 པའི་རྩེས་། རིན་ཆེན་གསེར་གཡུའི་མཚུལ་ཐོག་ས་། རོ་བོ་སྤྱོད་པའི་མཚུལ་འདི་། རོ་བོ་སྤྱོད་པའི་དབྱིངས་སུ་འབུལ་། རོ་བོ་སྤྱོད་པ་དང་གསལ་ན་། སྤྱོད་མེད་ཆེན་པོར་  
 བཞེས་སུ་གསལ་། རང་བཞིན་གསལ་བའི་མཚུལ་འདི་། རང་བཞིན་འཇའ་འོད་དང་དུ་དབྱིངས་སུ་འབུལ་། ཐུགས་རྩེ་ཀུན་སྤྱོད་མཚུལ་འདི་། འཛིན་མེད་དང་དེར་  
 བཞེས་སུ་གསལ་། ལེ་མ་སྒྲུ་མ་ཀུན་ཏུ་བཟང་། ལྟ་བ་མཐའ་བུལ་དོན་རྟོགས་ཞིང་། སྒྲིམ་པ་གསལ་སྤྱོད་རོ་བོ་སྤྱོད་། སྤྱོད་པ་སྤྱོད་སྤྱོད་བུལ་བར་སྤྱོད་། འབྲས་བུ་ཡེ་

ལྟོ་སྒྲུབ་ཀྱི་ལྟུང་།	ཨྱི་ རྩིས་བཟུང་བྲལ་བ་ལོངས་སྤྱོད་དཔེ། སྒྲ་ཚོགས་དུ་མ་འཕྲོ་བྱེད་ཅིང་། གཅིག་ལ་མི་གནས་སྤྱལ་པའི་སྒྲ། དེ་གསུམ་སྒྲ་ད་ཅིག་གཅིག་ལ་
	རྩིས་སྒྲ། བུམ་ནང་མར་མེ་ཇི་བཞིན་དུ། འབྱུང་བ་མེད་པ་རྩིན་ནེ་གནས། མ་འབྲལ་པ་ཡི་སངས་རྒྱས་ཡིན། འབྲས་བུ་གཞན་ལ་མི་རེ་བས། རང་གནས་ཡིད་ཆེས་
	ཐེ་ཚོམ་གྲོལ། ཞེས་པས་དེ་སྤྱོད་ཐག་ཚད་དོ། རྩིས་ནི་ཅི་འབྱུང་ལག་ཡིན་འབྲལ། སྒྲ་མ་སྤྱབས་སུ་འབྲོ་བའི་མགོན། ཐུགས་རྩིས་སྤྱབས་སོ་སྤྱོད་ནི་ཆེ། ཡེ་ཞེས་སྤྱོད་
	མེ་འོད་པོ་ཆེ། མ་རིག་བསལ་ལོ་སྤྱོད་ནི་ཆེ། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ། དབྲལ་བ་བསལ་ལོ་སྤྱོད་ནི་ཆེ། དེ་ནས་འབྲས་བུ་མ་ཐོབ་པར། སྒྲ་མ་ཁྱོད་ཉིད་རྒྱུ་པ་
	ལ། བདག་ལ་བསམ་རྒྱུ་གཞན་ན་མེད། མགོན་པོས་ད་རུང་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ། དེ་ནས་ཉམས་སུ་མི་ལེན་རི། མནའ་བཀའ་བསྒྲོ་བ་སྤྱོད་ལམ་གདབ། དེ་ལྟར་དབང་

མཆོག་ཡོན་ཏན་ནི། སྐྱུ་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་དབང་ཐོབ། རབ་ནི་ཆོ་འདིར་ལྷག་མེད་ཐོབ། འབྲེལ་ཐོགས་ཅམ་ཡང་བར་དོར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་སོ། རྒྱུད་ཀྱི་  
 རྒྱལ་པོ་རྫོགས་ཆེན་གསེར་བྱར་ལས། སྐྱུ་གསུམ་རང་ཆས་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་བའི་ལེན་སྟེ་བཅུ་བཞི་པའོ། གཟུ་ཕུ་ཕུ། དེ་ནས་ཡང་གསོལ་པ། དེ་ལྟར་སྐྱུ་གསུམ་རང་  
 ཆས་དེ་ཉིད་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དོན་གནད་དུ་བྲིལ་བ་གང་ལགས། ཞེས་ཞུས་པས། བཀའ་སྩལ་པ། ཨོ་མ་ཉམས་ལེན་གནད་རྣམས་ནི། མ་ཡི་མངལ་དུ་ཞུགས་ནས་  
 ནི། རང་ལུས་གྲུབ་ཚུལ་གོང་དུ་བསྟན། གནས་པའི་སོ་མཆོམས་འདི་ལྟ་སྟེ། མ་ལས་ཐོན་ན་མ་གཤིབ་རེ། ལྟ་སྟོམ་སྟོང་གསུམ་ལ་ཟླ་ལ། འོད་སྐྱེས་ལུས་དག་པར་  
 བྱས། འཆི་ཁར་འཕོ་ཞིང་སྐྱེ་འོད་ཟེར། རང་སྤྱང་འོད་གྲོལ་འོད་ཐག་ཆོད་ཅིག། ཅེས་གསུངས་སོ། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྫོགས་ཆེན་གསེར་གྱི་བྱར་མ་ལས། ཞུགས་



ཨྱི་ ི་སྤུ་བཟུང་བྲལ་བ་ལོངས་སྤྱི་དཔེ་ སྤྱི་ཚོགས་དུ་མ་འཕྲོ་བྱེད་ཅིང་ གཅིག་ལ་མི་གནས་སྤྱལ་པའི་སྤྱི་ དེ་གསུམ་སྤྱད་ཅིག་གཅིག་ལ་  
 ཚོགས་ བུམ་ནང་མར་མེ་ཇི་བཞིན་དུ་ འབྱུང་བ་མེད་པ་རྗེན་ནེ་གནས་ མ་འབྲལ་པ་ཡི་སངས་རྒྱས་ཡིན་ འབྲས་བུ་གཞན་ལ་མི་རེ་བས་ རང་གནས་ཡིད་ཆེས་  
 ཐེ་ཚོམ་གྲོལ་ ཞེས་པས་དེ་སྤྱོད་ཐག་ཆོད་དེ་ རྗེས་ནི་ཅི་འབྱོར་ལག་ཡོན་འབྲལ་ སྤྱི་མ་སྤྱབས་སུ་འགྲོ་བའི་མགོན་ ཐུགས་རྗེ་སྤྱབས་སོ་སྤྱི་བྱིན་ཆེ་ ཡེ་ཤེས་སྤྱོན་  
 མེ་འོད་པོ་ཆེ་ མ་རིག་བསལ་ལོ་སྤྱི་བྱིན་ཆེ་ ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ དབྲལ་བ་བསལ་ལོ་སྤྱི་བྱིན་ཆེ་ དེ་ནས་འབྲས་བུ་མ་ཐོབ་པར་ སྤྱི་མ་ཁྱོད་ཉིད་རྒྱུང་པ་  
 ལ་ བདག་ལ་བསམ་རྒྱུ་གཞན་ན་མེད་ མགོན་པོས་ད་རུང་བསྐྱབ་དུ་གསོལ་ དེ་ནས་ཉམས་སུ་མི་ལེན་རི་ མནའ་བཀའ་བསྡོམས་སྤྱོན་ལམ་གདབ་ དེ་ལྟར་དབང་

མཆོག་ཡོན་ཏན་ནི། སྐྱེ་གསུམ་དབྱེར་མེད་དུ་དབང་ཐོབ། རབ་ནི་ཆོ་འདིར་ལྷག་མེད་ཐོབ། འབྲེལ་ཐོགས་ཅམ་ཡང་བར་དོར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་སོ། རྒྱུད་ཀྱི་  
 རྒྱལ་པོ་རྫོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་ལས། སྐྱེ་གསུམ་རང་ཆས་ཀྱི་དབང་བསྐྱར་བའི་ལེན་སྟེ་བཅུ་བཞི་པའོ། གཟུང་ཕྱུལ། དེ་ནས་ཡང་གསོལ་པ། དེ་ལྟར་སྐྱེ་གསུམ་རང་  
 ཆས་དེ་ཉིད་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དོན་གནད་དུ་བྲིལ་བ་གང་ལགས། ཞེས་ཞུས་པས། བཀའ་སྩལ་པ། ཨོམ་ཉམས་ལེན་གནད་རྣམས་ནི། མ་ཡི་མངལ་དུ་ཞུགས་ནས་  
 ནི། རང་ལུས་གྲུབ་ཚུལ་གོང་དུ་བསྟན། གནས་པའི་སོ་མཆོམས་འདི་ལྟ་སྟེ། མ་ལས་ཐོན་ན་མ་གཤིབ་རེ། ལྟ་སྟོམ་སྟོང་གསུམ་ལ་རྩེ་ལ། འོད་སྐྱེས་ལུས་དག་པར་  
 བྱས། འཆི་ཁར་འཕོ་ཞིང་སྐྱེ་འོད་ཟེར། རང་སྤྱང་འོད་གྲོལ་འོད་ཐག་ཆོད་ཅིག། ཅེས་གསུངས་སོ། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྫོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་མ་ལས། ཞུགས་

ཨྱི་ ིགནས་དོན་གསུམ་ལས་ཐག་བཅད་པའི་ལེན་སྟེ་བཙེ་ལྟ་པའོ། ཡང་ཞུས་པ། དེ་ལྟར་ལྟ་སྟོམ་སྟོང་འབྲས་དེ། ཅུལ་སྦྱངས་བོགས་འདོན་  
 གང་ལྟར་ལགས། ཞེས་པ་དང་། ཡང་བཀའ་སྤྱལ་པ། ཅུལ་སྦྱངས་བོགས་འདོན་འདི་ལྟར་ཏེ། ཆགས་ཞེན་ཅན་གྱི་རྣལ་འབྱེད་པ། རང་སྦྱང་དངོས་པོ་ཡང་དག་བྱ།  
 དང་པོ་བསྐྱར་ལ་གཉིས་པ་རང་གྲོལ་གཏང་། ཆགས་ཞེན་དགོས་མེད་གྲོལ་བ་ཨེ་མ་རྟོ། ཞེ་སྦྱང་ཅན་གྱི་རྣལ་འབྱེད་པ། དང་པོ་རྒྱང་འབུད་ལུས་གནད་བཅའ།  
 གཉིས་པ་ཞེ་སྦྱང་ས་ལ་གཏང་། གསལ་སྟོང་གྲོལ་བ་ཨེ་མ་རྟོ། གཉི་མུག་ཅན་གྱི་རྣལ་འབྱེད་པ། དང་པོ་གཅེར་བུའི་ལུས་གནད་བཅའ། གཉིས་པ་བྱིང་མུགས་ས་ལ་  
 གཏང་། རིག་སྟོང་གྲོལ་བ་ཨེ་མ་རྟོ། ཟུག་རྩ་ཅན་གྱི་རྣལ་འབྱེད་པ། དང་པོ་རང་ཉིད་དམིགས་པ་བཟུང་། བར་དུ་ན་ཆའི་ངོ་བོ་བརྟག་། མྱོང་སྟོང་གྲོལ་བ་ཨེ་མ་རྟོ།

ནད་བརྒྱའི་སྤྲན་གཅིག་བདུད་ཚི་ནི། དང་པོ་སྤྲན་གྱི་ངོ་བོ་བཅུ་ལ། བར་དུ་སྤྲན་པའི་འཕྲིག་བཅད་སྟོང་། སྟོ་བུར་ནད་འཛམ་ས་ཨེ་མ་རྟོ། ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གང་ཟག་  
 ལ། ལུས་ལ་ནད་གྱི་བར་བཅད་ན། སེལ་བའི་གདམས་པ་འདི་ལྟར་རོ། དང་པོ་སྤྱི་སེལ་ལུས་གནད་བཅའ་། ཁ་སྦྱོར་རྒྱུ་བཟུང་དམིགས་པ་གསལ། བྱེ་བྲག་ལུས་  
 ནད་ཅུ་གསལ་གདབ། ཡི་གེ་བརྗོད་ལ་འབྲུལ་འཁོར་བྱ། རྗེས་ནི་དམིགས་མེད་ངང་ལ་སྟོང་། ཟུག་རྩུ་རང་གྲོལ་ཨེ་མ་རྟོ། ལེ་ལོ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་། སྤྲང་བ་  
 ཉིད་ལ་བོགས་འདོན་ནས་། སྟོན་འགྲོ་རི་མཐོ་ས་སྤྲུགས་སུ། ལུས་གནད་བཅའ་ལ་མཁའ་ལ་བལྟས་། འཇའ་འོད་ཟེར་དང་སྐྱ་རྣམས་མཐོང་། འཇའ་ལུས་ཡལ་བ་ཨེ་  
 མ་རྟོ། ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གང་ཟག་ལ། སྟོ་གནས་སྟོན་མ་བར་ཆོད་ན། དེ་ཡི་འགག་སེལ་འདི་ལྟར་རོ། ཁོང་དུ་བཏང་དང་སྤྱི་ན་བྱུག་། སྤྲགས་དང་རྩེས་གྱིས་



ནེ། ལུས་གནད་བྱ་ལ་རྒྱུང་བཟུང་སྟེ། དམིགས་པ་མེ་སྤར་རྩེ་གྲིང་གྱིས་བྱུག་པུ། རང་གི་དོ་བོ་རང་ལ་བརྟག་པུ། ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འདི་ལ་འཆར་པུ། བདེ་དྲོད་མེ་འབར་ཨོ།  
 མ་རྟོ། དངོས་འཛིན་ཅན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་པུ། སྤྱུ་ལུས་སྤྱུང་བའི་གདམས་པ་ནི། མེ་ལོང་དོས་ལྟ་གཟུགས་དོ་བརྟག་པུ། ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་སྤྱུ་མར་སྤྱུང་པུ། བདེན་  
 རྩེ་དགག་སྤྱུབ་བྱ་ལ་བའི་ཉམས་པུ། འབྱུལ་འཛིན་རང་གྲོལ་ཨོ་མ་རྟོ། བཏང་སྟོམས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་པུ། འོད་གསལ་མི་ལམ་གདམས་པ་བསྟན་པུ། དང་པོ་བཟུང་  
 ལ་བར་དུ་བསྤྱུར་པུ། ཐམ་དེ་ཡི་དོ་བོ་བརྟག་པུ། ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་འོད་གསལ་འབྱུམས་པུ། ལྟག་མེད་གྲུབ་པ་ཨོ་མ་རྟོ། ཞེས་གསུངས་སོ། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྩོགས་  
 ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུང་པུ། ཐོགས་འདོན་ལེན་སྟེ་བཅུ་དྲུག་པའོ། རྩེ་ལྟ། ཡུལ་པུ། ཡང་གསོལ་པུ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཐོགས་འདོན་པའི་ཕྱིར་དུ། སྤྱང་སྟོང་དབྱེར་མེད་ཀྱི་

པ་གཏིང་

ཉིང་རྒྱ

གཞུང་ ༩

ཨྱིཾ གྲུ་དབང་མཆོག་བསྐྱར་དུ་གསོལ། ཅེས་པས་བཀའ་སྤྱུལ་པ། ཉོན་ཅིག་རིག་པའི་རང་ལམ་རྒྱལ་མཁས་ལྷན་པུ་ཆུང་ཆགས་བདེ་སྟོང་གྲོལ་བ་དང་།  
ཞེན་འཛིན་ཟང་ཐལ་རྟོགས་བྱའི་ཕྱིར། སྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་གྱི། ཞེས་རབ་ཡེ་ཞེས་དབང་མཆོག་བསྐྱར་དང་པོ་དགྲིལ་ལམ་རང་དབང་རྣམས་བཤམ། སྟོབ་  
མས་ཡོན་ཕུལ་ཞུ་ཆོག་བསྐྱབ་ལ། སྤྱུ་མས་སྟོང་ལྷན་དྲི་བ་བརྟག་ལ། ཁས་སྤངས་དམ་འབོགས་མནའ་ཚུ་བྱུང་། མནའ་སྟོལ་བྱིན་དབབ་སྟོན་འགྲོའོ། དངོས་གཞི་དབང་རྣམས་  
སོ་སོར་བསྐྱར་ལ། ཕུག་ཀྱང་ལྷ་ཡི་ཆེ་བ་བརྟུང་། དབང་རྣམས་སོ་སོར་དབང་མཆོག་བསྐྱར་ལ། ཞེས་དཀར་ཐོགས་ལ་འདི་སྐད་དོ། ཉོང་། གཞུགས་འཛིན་སྟོང་པ་རང་སངས་  
ལ། རོ་བོ་སྟོང་པ་བོན་གྱི་སྐུ། རང་བཞིན་གསལ་བ་རྟོགས་པའི་སྐུ། ཕུགས་རྗེ་ཀུན་བྱུང་སྤྱུལ་པའི་སྐུ། གསལ་སྟོང་དག་པ་ཞེས་རབ་ཡུམ་ལ། ཡུམ་མཁའ་རྒྱལ་བའི་





ཨྱོཾ ཨྱོགས་སངས་རྒྱས་མཆོག་གི་འཕྲུལ་པ་རང་དག་ཡིན་པ་ཞེས་གསུངས་སོ་ཨྱོཾ རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཨྱོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་ལ་མཆོག་གི་སྤྱོད་པ་ལྟེན་པའི་དབང་སྒྲོས་སུ་བསྟན་པའི་ལེན་སྟེ་བཅུ་བདུན་པའོ་ རྒྱུ་ལྷ་མོ་ ཡང་ཞུས་པ་ཨྱོཾ དེ་ལྟར་དབང་མཆོག་ཐོབ་ན་རྩ་ལ་སྤྱངས་ཤིང་ཉམས་སུ་གད་སྟར་བྱང་ཨྱོཾ ཞེས་པ་དང་བཀའ་སྤྱུལ་པ་ཨྱོཾ འདོད་ཆགས་ཅན་གྱི་གད་ཟག་རྣམས་ཨྱོཾ བདེ་སྤྱོད་ཆེན་པོར་གྲོལ་འདོད་ན་ཨྱོཾ དང་པོ་སྤྱང་སྤྱང་གཉིས་ཀྱིས་བརྟག་ཨྱོཾ སྤྱང་བྱ་རིགས་ལྷ་ཤེས་པར་བྱ་ཨྱོཾ བདུད་མོ་དམ་སྤྱི་རིགས་དང་གཅིག་ཨྱོཾ ལྷ་བསམ་པ་མེན་གཞོན་སྤྱིན་གསུམ་ཨྱོཾ ལ་ཟ་ཡི་དུགས་རིགས་དང་ལྷ་ཨྱོཾ དེ་ཡང་བཞི་རུ་འདུས་པ་སྟེ་ཨྱོཾ ལ་ཟ་ལྷག་འཕྱང་བཅུད་འཕྲོག་མ་ཨྱོཾ མདངས་ལེན་མ་དང་བཞི་ཡིན་ནོ་ཨྱོཾ མཐོང་ཐོས་རིག་པ་དན་སོང་ལྷ་ཨྱོཾ བསྟན་པ་མནར་མེད་མི་ཐར་འཁོར་ཨྱོཾ ལུས་དག་ཡིད་

གསུམ་སྟོན་གསུམ་དང་། ཞང་དགུད་ཞིག་གསུམ་ཅུ་སྟོན་སྤང་། སྤང་བྱ་ལྟ་སྟེ་རྒྱལ་བའི་རིགས་། རིག་པ་ཅམ་གྱིས་འཁོར་བ་ཐར་། རིན་ཆེན་རྩེ་འཕེལ་ལུམ་གྱི་  
 རིགས་། མི་ཡི་བུ་མོ་པརྟེན་རི་རིགས་། ལས་རིགས་ལུམ་སྟོན་གྱི་ཡི་རིགས་། སྟོན་མོ་དྲི་བ་བུ་རྒྱུ་རི་རིགས་། དོན་ལ་བཞི་འདུས་དུང་ཅན་མ་། སྤང་སྤྱོད་པ་དང་ཅན་རིགས་  
 དག་གོ་། བསྐྱུས་ན་ལུས་དག་ཡིད་གསུམ་ལ་། དད་པ་བཟང་རྟགས་འཛོམས་པ་ན་། བདག་པོས་ཟེན་གྱིང་འབྲེལ་པ་གདག་། བསྐྱུས་པ་བརྒྱ་རུ་བྲིམས་བསྐྱུངས་པས་།  
 འདི་ལ་ལན་གཅིག་རིག་པའི་ཆོག་། རྣལ་འབྱོར་བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་འདྲེན་། སྤང་སྤང་གནད་རྣམས་ཤེས་པར་བྱ་། འགྲུགས་པ་རྩལ་སྤྲུགས་ཏིང་འཛིན་ཡིན་། ཡོན་ཏན་  
 གཞན་རྒྱུད་བདག་དབང་འདུས་། ཉམས་སྤྱུ་ལེན་པའི་དངོས་ལ་ནི་། ཅུལ་བསྐྱུར་དགྲུག་ཅིང་ཅུལ་སྤྱུངས་པ་། བསྐྱུར་ཅིང་རང་ལུས་སྤྱུངས་པའོ་། བསྐྱེད་རིམ་གསལ་

ཨྲིཾ་ གདབ་སྒྲོར་བར་བྱེ་ དབབ་རྩལ་སྒྲུངས་པའི་ལེན་སྟེ་བཙེ་བརྒྱད་པའོ་ རྩམ་ཡང་གསོལ་པ་ འདི་ལྟར་ཉམས་སྤྱུ་ལེན་པའི་  
 ཆ་རྒྱུན་འཆི་བའི་ལྟས་བརྟག་པ་དང་ བསྐྱུ་བ་དང་ མ་བསྐྱུས་ན་འཕོ་བའི་གདམས་པ་བསྐྱུན་དུ་གསོལ་ ཅེས་པ་དང་བཀའ་སྤྱུལ་པ་ རྟོ་ འདི་ལྟར་ཉམས་སྤྱུ་  
 ལེན་པ་དང་ བྱིན་ད་གསང་གསུམ་འཆི་ལྟས་བརྟག་ སྒྲོན་འགྲོ་གཏོར་ཆོགས་གསོལ་བ་གདབ་ གཅེར་བུ་བུད་ལ་གྲིབ་སེམས་བཟུང་ རིམ་གྲིས་མཁའ་ལ་བལྟས་  
 པའི་སྒྲོན་ གཟུགས་དང་ཁ་དོག་བརྟག་པ་ནི་ མཛོན་ཤེས་ལོ་བཅུར་རྩུར་ན་ཤེས་ གནད་ཀྱི་གདམས་པ་ཨོཾ་རྟོ་ གཤམ་ཏེ་ཉམས་ན་གསར་རྩིང་འཆོམས་ རང་  
 ལ་ཅི་ཡོད་སྤྱོད་དག་བྱེ་ བསྐྱུང་བཤགས་གཏོར་ཆོགས་བརྒྱ་རྩ་བྱེ་ དངོས་གཞི་འབྱུ་སྒྲུའི་ངར་སྤེལ་ མི་མོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་བཙེས་ རྟོ་ བྱིར་ཅིག་བྱིར་ཅིག་









བོན་སྐྱེ་དབྱིངས་སུ་གྲོལ། དེ་ཡང་མཐའ་དབུས་རྒྱ་ཁྱོན་གྲུལ། རང་ལུས་འཇའ་འོད་ཐིག་ལེ་གྲུལ། དེ་ཡང་སྐྱེ་གཉིས་ཐོབ་བྱས་ན། ཁམས་གསུམ་འཁོར་བའི་སེམས་  
 ཅན་ལ། གྲགས་སྟོང་ཆེན་པོ་བོན་འཁོར་བསྟོར། སྐྱེ་མེད་འགགས་མེད་རྩ་ལ་དུ་ཤར། འགགས་མེད་སྟོང་ཐིམ་ཨེ་མ་རྟོ། ཞེས་གསུངས་སོ། གྲོལ་བ་བསྟན་པའི་  
 ལེན་སྟེ་ཉི་ཤུ་པའོ། །ཐུ་ཡུ་ཡུ། ཡང་ཞུས་པ། དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་སྤངས་པ་ལ། བར་དུ་ཆད་ན་བར་དོ་འཆར་ཚུལ་བསྟན་དུ་གསོལ། ཅེས་པ་དང་། སྟོན་  
 པས་བཀའ་སྤྱུལ་པ། འདི་ཕྱི་ནང་མེད་པར་གྲོལ་བ་ལ། བར་དོའི་སྤང་བ་ག་ལ་ཡོད། ཆོ་འདིར་ལྟག་མེད་ཡལ་བ་ལ། འཆར་ཚུལ་གདམས་པ་འདིར་མི་སྟོན། འོན་  
 གུང་བོན་གྱིས་འབྲེལ་ཐོགས་རྣམས། རང་རང་གྲོལ་བ་བཟུང་བ་ནི། སྟོན་དུས་འབྱུང་བ་བསྟུས་པའི་ཆོ། འཕོ་བ་བཏབ་ཅིང་བཏགས་གྲོལ་བསྐྱུག་སེམས་དང་སེམས་



འཕགས་པ་  
སྐུ་མཁའ་  
གཞུང་།

ཨྱེ་ རྩུང་རྒྱལ་གྱི་ཆེ་ སྐད་ཅིག་དེ་ལས་རྫོགས་སངས་རྒྱས་ གཡུང་རྩུང་འབྱུང་མེད་ཨེ་མ་རྟེ་ རྩུང་མ་ཁྱང་ཕོག་རིག་པ་ཉིད་ དག་པ་ཅན་དེ་  
ཡར་འདོན་ན་ སྤྱི་གཙུག་སེམས་དཔའི་རྣམ་ཐར་འཆར་ སྤྱོད་གོམས་པ་དེར་གྲོལ་ཏེ་ རྟོག་མེད་ཅེར་གྲོལ་ཨེ་མ་རྟེ་ དེ་ནས་འོད་གསལ་སྤྱང་བ་འཆར་  
ཞི་བྲོ་གཙོ་འཁོར་ལྡེ་ལྡེར་བཅས་ ལྷན་གྲུབ་དབུས་སུ་སངས་རྒྱས་ཏེ་ སྤྱོད་གསུམ་སྤྱན་ཤར་དེ་མཆར་ཆེ་ སྤྱིག་པ་ཅན་དེ་མར་འདོན་ན་ འོད་སྤྱང་ཞིང་ཁམས་སྤྱང་བྱ་  
ཞིང་ རིགས་རྩུག་སྤྱི་བའི་མངལ་ཁ་དགག་ སྤྱལ་པའི་སྤྱ་རུ་དབུགས་འབྱུང་ཞིང་ སྤྱོན་ལམ་དག་པའི་མཆམས་སྤྱར་ཏེ་ སྤྱི་མ་ལྷག་མེད་ཨེ་མ་རྟེ་ ཞེས་  
གསུངས་སོ་ རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་གསེར་གྱི་ཐུར་མ་ལས་ བཏགས་གྲོལ་མཐོང་གྲོལ་རིག་གྲོལ་དན་གྲོལ་གྱི་འབྲེལ་པ་ཐོགས་པ་རྣམས་ བར་དོ་དང་སྤྱི་མ་གྲོལ་ས་བསྟན་

ཕའི་ལེའུ་སྟེ་ཅུ་གཅིག་པའོ། རམ་ཡུལ་། དེ་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་གནད་གདམས་པ་བསྟན་པའི་ཆེ་བ་གང་ལགས་། རྒྱུད་གྱི་མཚན་གང་ལགས་། ཞེས་གསོལ་པ་དང་།  
 བཀའ་སྤྱུལ་པ་། རིག་པའི་སྟེའུ་རྒྱུད་དེ་ཉོན་ཅིག་། རྒྱུད་འདི་གཞན་ལས་ཆེས་བས་བྱུང་པར་འཕགས་། ལྟ་བ་ཀུན་གྱི་མཐར་ཐུག་ཡིན་། རྒྱུད་འདི་ཀུན་ལས་བྱུང་པར་  
 འཕགས་། སྒྲོམ་པ་ཀུན་གྱི་མེ་ལོང་ཡིན་། རྒྱུད་འདི་ཀུན་ལས་བྱུང་པར་འཕགས་། སྟོང་པ་ཀུན་གྱི་སྒྲོ་འབྱེད་ཡིན་། རྒྱུད་འདི་གཞན་ལས་བྱུང་པར་འཕགས་། འབྲས་  
 ཐུ་ཀུན་གྱི་འགག་དྲིལ་ཡིན་། རྒྱུད་འདི་མཐོང་བས་འབྲུལ་པ་ཞིག་། རྒྱུད་འདི་དྲན་པ་ཅམ་གྱིས་འཁོར་བ་འཇིག་། རྒྱུད་འདི་ཐོས་པ་ཅམ་གྱིས་རྟོགས་པ་འཆར་། འདི་ལ་  
 རིག་པ་ཅམ་གྱིས་ཀྱང་། ལས་དང་སྟོག་སྟོབ་བྱུང་པ་ཡིན་། འདི་ཡོད་པ་ཡི་ས་སྟོགས་སུ་། ཐོན་སྟོང་རྒྱ་གི་སྟོན་བཞིན་འདུས་། ཁ་ཆང་དོན་དྲིལ་མཐར་ཐུག་གོ་། ཞེས་

ཨྲིཾ་ ུཔས་ཉམས་སུ་ལོངས་ལ་གཏིར་དུ་སྒྲིམ་མེད་མི་འགྱུར་སྒྲིང་པོ་གསེར་ཡིན་ཏེ་ མ་རིག་མིག་འབྱེད་ཐུར་མ་ཡིན་མོད་ བོན་སྒྲོ་ཐམས་ཅད་རྫོགས་པར་  
 རྫོགས་མེད་ འདི་ཡི་གོང་ན་གཞན་ན་མེད་མེད་ རྒྱུད་ཉམས་ཀུན་གྱི་རྒྱལ་པོ་ཡིན་མོད་ ཞེས་གསུངས་སོ་ རྫོགས་ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུར་མ་ལ་ རྒྱུད་ཀྱི་ཆེ་བ་དང་ མཚན་  
 བསྟན་པའི་ལེན་སྒྲེ་ཉི་ལུ་གཉིས་པའོ་ ཡང་ཞུས་པ་ འདི་ལྟ་བུའི་རྒྱུད་འདི་གང་ལ་གཏིར་པ་ལགས་མོད་ ཞེས་པ་དང་བཀའ་སྤྱུལ་པ་ རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་འདི་  
 བོན་སྒྲོ་དུ་ཡི་རང་གཏིར་ལ་འཁོར་ དུན་པ་རྫོགས་པ་སྒྲིང་ལ་གཏིར་ སྒྲིང་གི་དུ་ཡི་རྒྱལ་ཆེན་གྱིས་ འོ་ལ་མེད་པ་གསུངས་སུ་གཏིར་དུ་སྒྲིམ་ བོན་ལ་དར་ཅུབ་གསུམ་  
 འབྱུང་ཆེ་ རིག་པའི་སྒྲིང་རྒྱུ་རྒྱུ་དངོས་འབྱུང་གིས་ དེ་བས་སྒྲིང་བརྒྱུད་ཡི་གེར་གཏིར་ དེས་ཀྱང་རང་ཉམས་ལོངས་གྱིས་ལ་ མ་འོངས་དོན་དུ་གཏིར་དུ་སྒྲིམ་

དུས་ངན་བཞི་བརྒྱ་ཁ་རལ་ཆེ་། སྒྲིགས་མ་ལུ་བདོ་བོན་རྒྱ་བཞི་ཆེ་། སྒྲོམ་སྒྲུབ་ཡལ་བར་དོར་བའི་ཆེ་། བྱེད་རྒྱུ་སྒྲུབ་པའི་བྱིན་རྒྱ་བས་ཅན་། འཇམ་དཔལ་སྒྲུབ་པ་འབྱུང་གིས་གཏོང་། དེས་གྲུང་བརྒྱུད་པ་ལུ་ལྷན་འདིས་། གྲུབ་ཐོབ་བྱ་ཆེན་སྒྲུབ་ཅུ་དང་། སྐལ་ལྷན་བསོད་ནམས་འདི་ཆོ་ལ་། རིམ་གྱིས་གཏང་པས་འགྲོ་དོན་འབྱུང་། བྲམ་གསངས་ནས་རང་ཆེ་འབྱིན་། རིགས་ངན་ཁ་ཡང་དིག་ཐུང་ལ་། རྒྱུད་ཐེད་ཅམ་དུ་མ་བསྒྲགས་ཤིག་། ཅེས་གསུངས་སོ་། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྩོགས་ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུར་མ་ལ་། སྐལ་ལྷན་གཏང་ཅིང་སྐལ་མེད་ལ་གསང་བའི་ལེན་སྒྲིའི་ལུ་གསུམ་པའོ་། །ཐུ་ཡུ་། ཡང་ཁུས་པ་། འདི་ལྟ་བུ་ཡི་རྒྱུད་མཆོག་འདི་། བཀའ་གཏོར་སྒྲུང་མ་གང་ལགས་པ་། བདག་ཅག་རྣམས་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ་། ཅེས་པ་དང་བཀའ་སྒྲུབ་པ་། དུས་ངན་སྒྲིགས་མར་གྱུར་ཅམ་ན་། བསྟན་པའི་དབྱ་བོས་སྒྲོམ་མི་སྒྲེ་། རྒྱུང་།

ཨྱི་ ཨྱི་མ་སྤྱི་པའི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱུགས་པ་ སྤྱི་སྤྱི་ར་ཆེན་ཆེན་སྤྱི་ག་དང་འདྲ་ཨྱི་ འདི་ལས་བསྐྱེན་སྤྱི་པ་ལས་སྤྱི་ར་བཏགས་པ་ ཞག་བདུན་སྤྱི་ག་སྤྱི་མ་སྤྱི་གས་འདི་  
 འདྲོན་ཨྱི་ རྒྱལ་མོ་བྱི་ཁ་ལེ་ལེ་ཨྱི་རུ་ལུ་རུ་ལུ་རྩྱི་རྩྱི་རྩྱི་རྩྱི་ སྤྱི་པ་པའི་གནས་བཏགས་དབལ་གཏོར་བཤམ་ཨྱི་ སྤྱི་ག་བྱུགས་ལི་རྒྱ་བུན་བྱུག་བསག་ཨྱི་ སྤྱི་མ་པ་རྒྱལ་མོ་དབུ་དབུ་མ་ཨྱི་  
 སྤྱི་ག་ནི་བཙུང་བཏུང་ག་དེངས་པ་བསྐྱེད་ཨྱི་ འཁོར་རུ་ལས་མཁན་བཞི་ཡིས་ཀྱང་ཨྱི་ བཀའ་ཉན་ལས་ལ་འཁོར་བར་བསམ་ཨྱི་ སྤྱི་གས་འདི་འབུམ་སྤྱི་ག་གཅིག་རུ་བསྐྱེད་ཨྱི་  
 རྒྱལ་མོ་བྱི་ཨྱི་ཁ་ལེ་ལེ་ཨྱི་རུ་ལུ་རྩྱི་རྩྱི་རྩྱི་རྩྱི་ རྩྱི་རྩྱི་ལ་ས་རུ་རྒྱལ་མོ་འི་རྩི་ལིང་རྒྱལ་མོ་རྩི་ལས་དག་པོ་ཆེ་གོ་མོ་འི་སྤྱི་ག་ལ་ལིང་རྩྱི་རུ་བུམ་སྤྱི་ག་ཆོད་སྤྱི་ག་ལ་ལིང་རྩྱི་ག་རུ་བུ་ཡི་གཏོར་རྩི་བསྐྱེད་ཨྱི་  
 སྤྱི་ག་ རྩྱི་ཆེན་མཆོད་ཅིང་སྤྱི་ག་ལས་བསྐྱུགས་ཨྱི་ རྒྱལ་སྤྱི་ལུ་སྤྱི་ག་སྤྱི་ག་པར་བྱེད་ཨྱི་ ཆ་གཅིག་སྤྱི་ག་བསྐྱེད་སྤྱི་ག་ལུ་གཞུགས་ཨྱི་ དག་ལི་གཏང་རྒྱལ་ཆུ་ཆེ་གཏང་ཨྱི་

བཀའ་གཏང་དུས་སྤྱད་བང་མཆོག་བསྐྱར་། ཞག་བདུན་དབྱ་འཆི་ཆོ་འཕྲུལ་འབྱུང་། ཀུན་ལ་མ་བསྟན་གཅིག་བརྒྱུད་བྱེད་། དམ་ཆོག་གཅང་ཞིང་མཆོད་གཏོར་འབད་།  
 ཅེས་གསུངས་སོ། རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་རྫོགས་ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུར་མ་ལ། བཀའ་སྤྱད་བསྟན་པའི་ལེན་སྟེ་ཉི་ཤུ་བཞི་པའོ། རེ་ལྟ་ལྟ་། རེ་ལྟ་ལྟ་། དེ་ནས་ཐུགས་  
 རྩི་རིགས་འཁོར་རྣམས་། ལྟོན་གྲུབ་རང་གཏངས་ལ་ཐེམ་། ལྟོན་གྲུབ་བོན་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་གྲོང་དུ་ཐེམ་། ཀུན་བཟང་ཉིད་བདེ་ལྟོན་གྱི་གྲོང་དུ་ཡེ་གྲོལ་དམིགས་མེད་  
 དུ་ཡལ་ལོ། དེའི་ཆོ་འཁོར་ཐམས་ཅད་རྫོགས་སྤྱི་ཡི་རང་ནས་ལྟོན་གྲུབ་གཏོང་མའི་ས་ལ་གྲོལ་ཏེ། ལྟོན་པ་ལ་མངོན་པར་བསྟོད་དོ། རྫོགས་པ་ཆེན་པོ་གསེར་གྱི་ཐུར་མའི་  
 རྒྱུད་ཆེན་པོ་སྐྱ་གསུམ་རང་གནས་ཀྱི་བྱ་བ་རྫོགས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། གཏོར་རྒྱ། སྐས་རྒྱ། ཟབ་རྒྱ། གཏང་རྒྱ། མ་ཅིག་སྤྱིད་པ་རྒྱལ་མོ་འམ་ལས་མཁན་



བེ་རོའི་ཕུག་ཡིག་ཤོག་སེར་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་སྟོག་ཡིག་ཆེན་མོ་ལས། སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ་འདུལ་བའི་སྐུ་འབུམ་ལ་དག་པར་ཕབ་པའོ། ཨྱི།



པ  
གཏིང་  
གཞིག  
གཞུང་  
ད

ཨྱེ། ཨྱེ་གས་ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུར་མ་གཞི་གནས་དོན་གསལ་བྲིད་ཡིག་བཞུགས་སོ།







པ་གཏིང་

གསུམ་

གཞུང་ 5

ཨྱི་ ི་བཅས་དབང་དང་དགུ་ དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་དགའ་བསམ་ཞིང་བར་དོ་བདུད་ཀྱི་ཁྱེར་ཚུལ་བསམ་པ་དང་བཅུ་ གཅིག་ལས་མི་འབྱུང་ཀུན་ལ་  
འབྱུང་བ་སྟེ་ ཆོ་འཕོས་ནས་ཀྱང་ཐར་པ་མ་ཐོབ་ན་རིགས་དུག་སྤུག་བསྐལ་ལ་འཁོར་བ་བསམ་པ་དང་བཅུ་གཅིག་ དེ་ལས་ཐར་བར་འདོད་པ་ལ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་དང་  
བཅུ་གཉིས་ རང་སངས་རྒྱས་པས་མི་ཆོག་འགོ་ལ་ཕ་མར་བསམ་ཞིང་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་བཅུ་གསུམ་ དེའི་ནུས་མཐུ་སྒྲ་མ་ལས་བྱུང་བས་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པ་  
དང་བཅུ་བཞི་ བསོད་ནམས་ཀྱི་ཆོགས་ཚོགས་པའི་ཕྱིར་མཆུལ་འབུལ་བ་དང་བཅུ་ལྔ་ དབང་པོ་ཐ་མའི་བསྐྱེད་ཚོགས་ལ་སེམས་སྦྱང་བ་དང་བཅུ་དྲུག་ གཡུང་དུང་  
དགའ་བ་འབྲིལ་བ་ལ་ཕྱིར་སེམས་བབྱང་དང་བཅུ་བདུན་ ཐིག་ལེ་ཨ་དགའ་ལ་རྒྱང་གཏོང་ལ་ནང་དུ་སེམས་བབྱང་བ་དང་བཅུ་བརྒྱད་ ལུས་ཀྱི་རུ་ཤན་དབྱེ་བ་དང་བཅུ་

དགུ་ ངག་གི་རུ་ཤན་དབྱེ་བ་དང་ཉི་ཤུ་ སེམས་ཀྱི་རུ་ཤན་དབྱེ་བ་དང་རྩ་གཅིག་གོ་ དང་པོ་ལ་ནི་གནས་ཀྱི་མཆན་ཉིད་བསྟན་པ་ནི་ རྒྱུད་ལས་ ཉམས་རྟོགས་  
མཐར་བུད་གནས་བྱུང་གཙོ་ ཡིད་འོང་ཉམས་དགའ་འདི་ཉིད་བསྟན་ ཞེས་གསུངས་སོ་ ཁ་ཤར་ལྟོ་ལ་ལྟ་བ་གཅིག་དགོས་ ཉམས་རྒྱས་རིག་པ་དྲུངས་ ཤར་རི་  
དམའ་བ་གཅིག་དགོས་ མཐོ་ན་ཆོ་ལ་གཟན་ ལྟོ་རི་ལྟན་ཆགས་འབྲུག་པ་དགོས་ མེད་ན་དངོས་གྲུབ་ཡལ་ རུབ་རི་འཇམ་ལ་སྟོམས་པ་དགོས་ མེད་ན་བར་ཆོད་  
མང་ བྱུང་རི་སྟོབ་ཅིང་ཡོལ་བ་འདྲ་བ་གཅིག་དགོས་ མེད་ན་སྐྱབ་པ་པོ་མི་ཆགས་ མདའ་ཕྱག་རྒྱ་བསྟོལ་བ་འདྲ་བ་གཅིག་དགོས་ ཉར་པོར་སོང་ན་འབྱོར་པ་རྒྱུད་  
ཕུ་རི་གངས་ནགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བ་གཅིག་དགོས་ སྟོ་བདེ་ཡིད་ཕབ་ གདོང་དུ་རྩེ་རྒྱན་འབེབས་པ་ མེ་རྟོག་གསེང་མའི་ཆལ་རྒྱས་པ་ འབྲུ་མཆོ་མེད་ཅིང་ མི་









ཡེ་ཨྲི་རྩྱུ་ཞེས་པ་འབུམ་ཕྱག་དྲུག་བརྒྱས་སོ། དེ་ལ་བྱས་བྱ་རྒྱན་གདགས་པ། ལུང་བསྟན་པ། ལུས་ཆོག་པ། འཕྱར་བ་རོལ་མོ་བསྒྲགས་པ། སྤྱི་མ་དང་མངལ་  
 བ། ལུས་བདེ་བ། དག་སྟན་པ། སེམས་གསལ་བ། ཉི་ཟླ་ཤར་བ། བུད་མེད་དམར་ནག་དཀར་སེར་ལྗང་མང་པོ་ལ་སོགས་པའི་ཟས་གོས་བཀའ་བོད་བསྐྱེད་ན་ལས་  
 འཕྲོ་ཡོད་པའི་རྟགས་སོ། བུད་མེད་མང་པོ་དུ་བ་དང་། འཐབ་པ་དང་། འཛིང་བ་དང་། མཆན་མ་སྟོན་པ་དང་། ཐུར་ལ་ལྟུང་བ་དང་། ཁང་བྱིམ་ཞིག་པ་དང་།  
 སྒྲིང་མི་དགའ་བ་དང་། ལུས་མི་བདེ་བ་བྱུང་ན་བཀའ་སྤྱང་མ་མཉེས་ཤིང་། སྐལ་བ་མེད་པའི་རྟགས་ཡིན་པས། ལེགས་པར་བརྟག་པར་བྱའོ། དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས།  
 ལས་འཕྲོ་ཡོད་མེད་བརྟག་པར་ཤེས། ཡོད་ན་ཆོ་འདིར་མཛོན་སངས་རྒྱས། མེད་ན་འདི་ཕྱད་བར་དོར་གྲོལ། ཞེས་གསུངས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། ལྷ་པ་དན་

པ་གཏིང་	ཨྱི། ིཔ་བསྐྱོག་པ་ནི། ཚོགས་བརྒྱུ་ཅུ་བརྒྱད་བྱེ། མེ་མཚོད་བརྒྱུ་ཅུ་བརྒྱད་བྱེ། སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ། བཀའ་སྤྱང་ལ་བསྐྱང་གསོལ་བྱེ། དེས་
ཡུ།	བསྐྱོག་པ་དང་མིས་ལྟས་གོང་མ་རྣམས་འཆར་རོ། དེ་ཡང་རྒྱུད་ལས། ངན་པ་བསྐྱོག་དང་གཏོར་མས་བསྐྱོག། ཏྲགས་ནི་ཉམས་དང་མི་ལམ་མོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་
གཞུང་ 5	རྒྱེ། དུག་པ་སྤྱི་ནང་གི་ལས་འབྲེལ་བཅད་པ་ནི། དང་པོ་འཛོལ་བ་བས་གྱི་ཡོ་བྱད་ལྡབ་ཏུ་བཤམ། བད་བསྐྱོག་སྤྲོན་རང་གི་ནད་ཁམས་དང་མཐུན་པ་བསག། དབྱ་བསྐྱོག་         གོ་མཚོན་ཡང་ཆ་ཚང་བ་ཅིག་བསག། མཚོད་པའི་རྩས་མཛེས་པ་གཙང་བ་བསྐྱང་གསོལ་རྩས་སྤྱང་བ་བདའ་བ་བཀྲ་བ། སྤྱབ་པའི་རྩས་མ་བོ་བ། མ་བཟག་པ་མ་སྤྲགས་         པ། གཞན་ཡང་གཞུག་མ་འདོན་གྱི་བར་དགོས་ཤིང་། མཁོ་བའི་ཡོ་བྱད་གང་ན་བསག། གཞན་རོ་འབྲེལ། དངོས་རྒྱ་གང་དང་གང་ཡོད་པ། ཁབ་དང་སྤྱད་པ་ཅམ་

ཡང་མེད་པ་ཅིག་གྲུ་ལ་། ཕྱི་དྲག་འི་ཁོང་འབྲེལ་རེ་དོགས་རྣམས་བཅད་། རང་གཉེན་གྱི་འབྲེལ་འབྲི་བཅད་། གསང་བ་གྲོགས་གྱི་འབྲེལ་འབྲི་རྣམས་བཅད་ལ་། ད་ལྟ་  
 འི་ཡང་སྒོ་འབྲེང་བ་སྒྱུ་ཙམ་ཞིག་གྲུང་མེད་པར་བྱའོ། དེ་ལྟར་རྒྱུད་ལས་། འཆོ་བ་ཟས་དང་ནད་བརློག་སྤྲན་། དྲག་བརློག་གོ་མཆོན་སྒྲུབ་ཇས་ཡིན་། ཕྱི་དྲག་ནང་གཉེན་  
 གསང་བ་གྲོགས་། རྣམ་རྟོག་ཡིད་འབྲེང་བཅད་པར་བྱ་། དེ་ཡིས་སྒྲུབ་པ་མཐར་ཕྱིན་འགྱུར་། ཞེས་གསུངས་སོ། ས་མ་ཡ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། བདུན་པ་སྒྲུབ་ཁང་ལམ་  
 བཅའ་བ་ནི་། དང་པོ་སྒྲུབ་ཁང་ཁ་ཤར་ལ་བསྒྲན་། སྤྲན་པ་ནག་པོ་གསུམ་རིམ་འདོམ་གང་གྲུ་བཞི་ལྟ་སྤྱོད་ལམ་བསྒྲུམ་ལ་སྒྲོར་གང་གྲུས་གྲུང་མི་འདུག་པ་གཅིག་གྲུ་ལ་།  
 རྒྱུང་དང་སེར་བུ་མི་ཕོག་པ་། རྫོན་པ་མེད་པ་། དུས་མི་གང་བ་། མི་ཆོག་པའི་དུའོ། ཕྱི་ཞལ་ཞལ་དཀར་པོ་བྱ་། སྒྲུབ་པའི་བ་དན་དཀར་པོ་བྱུག་། རང་དུ་གཡས་



དམ་བཅའ་མཆམས་བཅད་པ་ནི། རྒྱུད་ལས། ན་རྒྱས་འཆི་རྒྱས་སྤྲུག་རྒྱས་པ། ཞེ་བཅད་བྱས་ན་སྐྱ་གསུམ་འབྱུང་། བཏང་སྟོམས་བྱེད་པོ་སེམས་ཅན་ལ། སྤྱི་མེད་  
 འཕྱུལ་སྟོན་མཐོང་བ་མེད་། ཅེས་པས། དུས་དེང་སངས་སྐྱུ་བ་པ་ལ་ཞུགས་ནས། ཐར་པ་མ་ཐོབ་གྱི་བར་དུ། སྐྱུ་བ་ཁང་འདིའི་ནང་ནས་འདོན་རེ། ན་ཡང་། ཆ་ཡང་།  
 དཔེས་གྲོགས་མཛའ་བོ་ཞི་ཡང་། སྟེང་ན་ཐོག་བབས་ཀྱང་། འོག་ན་མཚོ་རྩོལ་ཡང་། གཤེད་མ་བརྒྱས་བསྐྱོར་ཡང་། སྟོ་རུང་། འབོག་རུང་། ཐར་པའི་ས་བོན་  
 བཅོན་ས་མ་བེན་གྱི་བར་། ཐེམ་པ་ལམ་འདི་ཕྱིར་འདོན་རེ། སྤྱི་མ་བོན་སྟོང་གིས་དབྱིངས་ནས་བྱ་ར་གྱིས་ཞིག་བྱ་ལ། ཁར་ཡང་འདོན་ཞིང་དམ་བཅའ་འོ། ཡོན་ཏན་  
 བར་ཆད་མི་ཚུགས། སྐྱུ་བ་བརྒྱུད་བེན་ཐར་པ་ཐོབ་པའོ། མཆམས་བཅད་པ་ནི། རྒྱུད་ལས། ཕྱི་མཆམས་རྒྱུད་གྲགས་ཅམ་དུ་བཅད་། ནང་མཆམས་མིག་མཐོང་ཅམ་

པགོར་  
ཕྱོད་  
གཞུང་

ཨྱི་ ཨྱི་བཅད་ གསང་བ་སྒྲོ་བྱུང་ཐོ་བཅུ་གས་ཤིང་ བགོགས་གཏོར་བྱིན་ལ་སྒྲིལ་གྱུང་བཅའ་ ཞེས་གསུངས་སོ་ དང་པོ་བྱིའི་རྒྱུང་གྲགས་ཙམ་  
པ་ ཐུགས་བཞི་མཆོམས་བཞི་ཐོད་དཀར་མི་ཙམ་ཞིག་གཏིས་བཅུ་གས་ལ་ གཏོར་མ་རེ་སྒྲིལ་ ཐོན་སྒྲོང་རྣམས་ཀྱི་ནང་ན་སྤྱུང་དཀར་བའི་སྒྲོག་ཆོད་ཅིག་ སྤྱུབ་ལ་བར་  
ཆོད་ཡིན་པས་སྒྲིང་ཐུག་འཕོ་ཞལ་དུ་སྒྲོབས་ཤིག་ དངོས་གྲུབ་སྒྲིལ་མི་བྱུང་ན་ནང་དུ་བསྒྲིལ་ཞིག་བྱའོ་ བར་མཆོམས་མིག་གིས་མཐོང་བསྐྱོར་ཞིང་ཐོ་རེ་བཅུ་གས་ རྒྱལ་  
ཆེན་བཞིའི་མངའ་གསོལ་གོང་ལྟར་གཏོར་གཏད་ གསང་མཆོམས་སྒྲོ་སྤྱུང་དུ་ཐོད་དཀར་རེ་བཅུ་གས་ལ་ སྒྲིང་རྒྱལ་ལ་གཏོར་གཏད་ལ་བཞག་གོ་ དམ་བཅའ་ནི་  
རྒྱུད་ལས་ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་བྱ་བ་གཏད་ གནང་བ་རྣམས་ནི་གུས་པས་བསྐྱུབ་ ཅེས་པས་ལུས་དཀར་པོའི་ལས་ཐུག་ལུས་ལའོར་མ་གཏོགས་ ལུས་པའི་

བྱ་བ་ལག་བརྟམ་ཅམ་ཞིག་མི་བྱེད་ རྒྱ་བ་སྐྱབས་འགྲོ་བ་ལྷན་ གསོལ་འདེབས་མ་གཏོགས་མི་སྐྱེད་ སྐྱབ་ཀྱི་སྐྱམ་མ་གཏོགས་ཆོག་གཅིག་གྱུང་མི་བརྟམ་དོ་ སེམས་  
 དམིགས་པ་ཏིང་འཛིན་མ་ཡིན་པས་ འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་མཐོ་བསམ་སྐྱད་ཅིག་གྱུང་མི་གཏང་དོ་ དེས་ལུས་སྐྱལ་སྐྱེད་ རྒྱ་ཆོགས་སྐྱེད་ སེམས་བོན་སྐྱར་གྲོལ་བའི་  
 དགོས་པ་ཡོད་དོ་ ས་མ་ཡེད་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ དགྲ་པ་ལུས་སྦྱིན་པར་བྱེད་པའི་བུམ་དབང་ནི་ ལོགས་སུ་ཤེས་སོ་ ས་མ་ཡེད་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ བཅུ་པ་དལ་འབྱོར་ཐོབ་  
 དཀའ་བསམ་པ་ནི་ རྒྱུད་ལས་ རིགས་དྲུག་ལུས་ཅན་ལུས་མེད་སོགས་ ཀུན་གྱི་མི་ཡི་ལུས་མི་རྟོག་ མི་ལུས་བརྒྱལ་རེས་འགའ་ཅམ་ སྐྱམ་མེད་སྐྱབ་པའི་རྒྱུད་  
 ལས་ གངས་སྟོང་མེ་ཏོག་ག་ལ་འབྱུངས་ བྲག་ལ་འབྱས་བུ་མི་སྦྱིན་བཞིན་ མི་ལུས་བརྒྱལ་རེས་འགའ་ཅམ་ ཞེས་པས་ མི་ལུས་འདི་ཐོབ་པ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་སྟེ་



པགྱིར་

ལྷ་

གཞུང་ 5

ཨྲིཾ གྲུ་ཡང་རིགས་དྲུག་ཙམ་གྱི་ལུས་སྤངས་མ་ཤེས་ནཾ ད་ཡང་གར་ལེན་མི་ཤེས་པས་ཾ ད་རེས་བར་སྒྲུང་གི་སྤྱིན་ཞུགས་ཙམ་ཞིག་ཐོབ་དུས་འདིར་ཾ  
 བྲམ་མེད་གྱི་ཐར་པ་མི་རྩལ་པའི་གཡུང་དྲུང་གཅིག་ཐོབ་དགོས་པའོཾ དེ་ལ་ད་འཆི་བ་བསམ་དགོས་ཏེཾ རྒྱུད་ལས་ཾ དབུགས་སྒྲུང་འདི་སྒྲུང་འགགས་པའི་དུས་ཾ བྱི་མའི་  
 སྒྲུང་བ་མ་ཤར་ཆོཾ བར་དོ་ཞེས་གྲགས་བདུད་གྱིས་བྱེར་ཾ དེ་ལ་བསམས་ནས་སྒྲོ་ཁ་བསྒྲེག་ཾ ཅེས་པས་ཾ ཀུན་འཆི་བའི་ཆོ་བདུད་གྱིས་བྱེར་ཏེ་རང་ཉིད་རྣམ་ཤེས་ཾ བྱ་  
 རྒྱུ་རྒྱུད་གིས་བྱེར་བ་བསམ་བཞིན་ཡོད་པའི་དུས་སུ་ཾ གཤེན་རྗེ་སྡེ་ཆེན་མཁར་བདུན་ཙམ་ཾ མདོག་ནག་པ་ཁྲུག་ཆོས་མཐོ་བ་ཾ སྐྱ་དང་ཐོར་ཅོག་ཏུ་བཅིངས་པ་ཾ མིག་ཆེ་  
 བ་མཆི་མ་ཁྲུག་ཏུ་བབས་པ་ཾ ལག་པ་གཡས་པས་ཾ ལྷགས་གྱི་སེར་གཤོགས་པ་ཾ གཡོན་པས་ཞགས་པ་ནག་པོ་ཐོགས་ནས་སྐྱེ་ལ་བཏགས་ཏེཾ བྱ་བ་བརྗེས་པ་ཾ

འཇིགས་པ་གཉིས་གང་བྱུང་ཆ་མེད་པར་རང་འདྲུད་འདེད་བརྟུང་བར་བསམ་ལུང་། ངག་ཏུ་ཨ་ཞེས་པས་རྒྱན་རིང་ཞིང་། བྱང་བའི་ཚང་འཆོལ་ལྟར་བརྟེན་ལུང་། འཁོར་བ་ལ་  
 ཡིད་མ་བྱུང་གི་བར་བསྐྱེད་ས་ལ་ཞག་གསུམ་གྱི་བར་དུ་བབྱུང་ངོ་། དེས་སྒྲོ་བ་སྒྲེས་ཏེ་ཅིས་ཀྱང་དགོས་མེད་གྱི་སྒྲོ་སྒྲེ་། བྱར་མེད་གྱི་སེམས་འཆར་། འབྲེལ་པ་བཙན་  
 ཐབས་སུ་ཆོད་། སྒྲ་མ་ལ་མོས་པ་སྒྲེ་། ད་ལྟ་བསམ་དུས་སུ་འདི་ལྟ་བུའམ་སྟུག་བསྟུལ་ན་། སྤྱིས་རང་གི་སྟེང་དུ་བྱུང་དུས་ཡ་ཆ་། དེས་ཀྱང་ནམ་ཡོང་ཆ་མེད་།  
 ཨ་མ་འཁྱེད་ཅི་དྲག་སྒྲུམ་། དན་མེད་དུ་བརྒྱལ་ལོག་ལོག་། ད་རེས་འབྲས་བུ་འཁོར་བ་མི་ལྟོག་པས་། འདུན་མ་གཅིག་བྱ་སྒྲུམ་པ་ཞིག་འབྱུང་ངོ་། དེ་ལས་སྒྲོ་མ་བྱུང་བ་  
 སྒྱུང་ངོ་། ཏྲགས་རྣམས་བྱུང་ན་སྒྱུང་ས་པའི་ཆོད་ངོ་། རྗེས་ལ་རྒྱང་པའི་སྒྲིལ་ཀྱང་བྱས་། ལག་གཡོན་ཕུས་གཡམས་སྟེང་བཀའ་བ་། གཡམས་ཕུས་གཡོན་བཀའ་བ་། ཨོག་

ཨྲིཾ་ རྟེན་གསུམ་ཚད་ལྡན་གཅིག་བརྩམས་ལེ་ རྟེན་གསུམ་ལ་འབྱུང་པའི་སར་ལ་བཏང་སྟེ་ སེམས་འཆི་ཡང་མི་དམིགས་པ་རྗེན་ནེ་བཞག་གོ་ དེ་ལས་  
ཉིན་མོ་ཐུན་བརྒྱད་ མཚན་མོ་ཐུན་བརྒྱད་ཀྱི་བར་དུ་བཅད་ལ་བསྒྲུབ་མོ་ ས་མ་ཡེ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ དེ་ནས་བརྩམས་གཅིག་པ་རང་གཅིག་ཕུ་མ་ཡིན་ཀྱན་འཆི་བ་ལ་བསམ་པ་  
ནི་ དང་པོ་རང་གིས་དྲན་ནས་ངའི་སྤྱུ་མ་ དཔོན་པོ་ཕ་མ་ གཉེན་དབྱ་གྲོགས་བཟང་ངན་འབྲིང་གསུམ་གྱི་ཚད་ དྲན་ཚད་རྟེན་འམ་ཕྱེད་བ་ལ་བཞག་ལེ་ རང་ལ་  
ཡང་ནམ་འོང་ངམ་བརྟག་གོ་ དེ་ནས་ཡང་སྤྱུ་མ་རྣམས་ཀྱི་པོན་ལ་མཁས་པ་ བཟང་བའི་བརྩམས་པ་འགྲོ་བའི་ལམ་སྤྱོད་པ་ལ་སོགས་པ་ འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་  
བྱ་བ་མང་དུ་བྱས་ཀྱང་ གི་བ་ལས་མ་ཐར་བར་གི་ དཔོན་པོ་ལ་སོགས་དབང་ཆེ་ལ་གཡོག་འཁོར་རྟག་པ་ རྗོང་གཞིས་འབྱོར་འཇོམས་རྣམས་ཀྱང་མ་རྟག་སྟེ་གི་





བསྐྱལ་ལུ་ མི་ལ་སྐྱེ་གནས་འཆི་འཛིན་སྐྱུ་ག་བསྐྱལ་ལུ་ སྐྱེ་ལ་སོང་བཀོ་ལ་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱུ་ག་བསྐྱལ་ལུ་ ཡི་དུ་གསལ་ལ་བཀོ་ས་སྐྱོམ་གྱི་སྐྱུ་ག་བསྐྱལ་ལུ་ དཔྱལ་བ་ཆ་གང་གི་སྐྱུ་ག་བསྐྱལ་ལུ་  
 གང་དུ་སྐྱེས་ཀྱང་བདེ་སྐྱབས་སྐྱད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མེད་པ་འདི་ལ་སྐྱབས་བྱ་ཞིང་ལུ་ སྐྱ་དན་ལས་འདས་པར་བདེ་ཆེན་འགྱུར་མེད་སྐྱ་གསུམ་གྱི་ཞིང་དུ་གྲོལ་བ་ནི་ལུ་ སྐྱབས་  
 འགྲོ་ཞེས་བྱ་སྟེ་ དེ་ཡང་སྤྱི་ནང་གསང་བ་གསུམ་ལས་ལུ་ སྤྱི་ལྟར་ན་ལུ་ འཛིག་ཏེན་བྱ་བ་བོར་རོ་ལུ་ ཐེག་ཆེན་གྲལ་ལ་ཞུགས་ལུ་ སྤྱིམ་པའི་གྲོང་ཡུལ་སྤང་ལུ་ གནས་ཆེན་  
 རི་བྱོད་འགྲིམ་ཞིང་ལུ་ བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལུ་ གཡུང་དུང་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ལུ་ འཕྱལ་ངག་བདེན་པའི་བོན་བརྒྱུད་བླ་མེད་  
 རྣམས་ལ་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ལུ་ དེ་རྒྱུད་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གཤེན་སྟོན་རིག་འཛིན་འཕྱལ་འཆང་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ་ལུ་ ཞེས་ཞག་གསུམ་དུ་འགྲེས་སོ་ལུ་ དེ་







ཨྱི། ིན་མེ་ལྷེ་རྒྱུད་གིས་མ་བསྐྱོད་པའོ། གྲེན་དྲུང་པོར་འགྲོ་བ་འདྲ་སྟེ། མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི་གཞུང་བཞིན་སྤྱད་ཅིང་། སྟེག་པ་མི་དག་བའི་  
 ལས་སྤྱདས་ཏེ། ཐར་པ་རིན་པོ་ཆེའི་ལམ་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་ན། མི་ལས་ལྟར་འགྱུར་རོ། ལྟ་ལས་སྤྱ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་འགྱུར་རོ།  
 ཞེས་གསུངས་པ་དང་། གཞན་ཡང་མདོ་མཛོད་ལ་གཤེན་རབ་གྱིས་བཀའ་སྩལ་པ། རིག་པའི་སྟེའུ་རྒྱུད་ཉོན་ཅིག་མནར་མེད་པར་འགྲོ་བའི་སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱང་།  
 འཕྱལ་དག་བདེན་པའི་བོན་རྣ་བར་ཐོས་དང་། དྲན་པ་ཅོམ་གྱིས་སྤྱ་ན་མེད་པའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཞེས་པ་དང་། རྒྱུད་ལས་འདི་ལ་དུས་དུག་སྐྱབས་སོང་ན།  
 ཆོ་འདིར་གདོས་བཅས་རང་སར་དེངས་ཡང་ན་འཇའ་འོད་རིང་བསྟེལ་དང་། མདོན་པར་སངས་རྒྱས་རྟགས་འཆང་འབྱུང་། ཞེས་གསུངས་པས་ཡོན་ཏན་དེ་



ཨྱི་ ུལ་ཤོག་གུ་བྱས་ུ ཕྱི་ཤིང་ལ་སྐྱུག་གུ་བྱས་ུ འདིར་འདི་བས་ལུས་སྦངས་ུ བ་མ་འདི་ཡིན་ཞེས་པས་ུ ཡི་གེ་བྲིས་ན་མི་ལང་ངོ་ རི་རབ་  
 ལ་རིལ་བུ་ཉུངས་འབྱ་ཙམ་བྱས་ཀྱང་མི་ལང་ངོ་ དེའི་ཕྱིར་རིགས་དྲུག་སེམས་ཅན་པ་མ་བུ་ཆ་ གྲོགས་རྒྱུང་མ་ལ་སོགས་སུ་མི་ཉེ་བ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ལ་ དེ་རྣམས་  
 ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་དུ་ བདག་གིས་ལུས་གནད་བཅའ་ སྐུལ་སྐྱུས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ ངག་གིས་རྒྱུང་གནད་དང་ཐར་ལམ་ལ་བཀོད་ འོངས་སྤྱོད་ཐོགས་སྐྱུས་  
 སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ སེམས་དམིགས་མེད་སྤྱོས་བྲལ་ལ་བཞག་ བོན་སྐྱུ་བདེ་ཆེན་བརྒྱལ་བས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་ དེའི་ཕྱིར་ངག་ཏུ་ཡང་ཆོག་འདིས་གསལ་གདབ་  
 པར་བྱའོ་ སྦྱང་སྤིད་གཞི་བཞེངས་བོན་ཉིད་ངོ་བོ་ལ་ བདག་གཞན་རེ་མེད་སྦྱང་སྦྱང་རེ་དོགས་བྲལ་ ཕྱོལ་མེད་རང་བབས་ལྷགས་ལས་གྲོལ་བའི་སྐྱུ་ སྦྱང་གསུམ་

བཟུང་བྱལ་ངང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། ཞེས་པས་སྐྱབས་འགྲོ་ལྟར་ཐུན་དུག་ཏུ་སྦྱངས་པའི་གནས་སྐྱབས་སུ་དག་སྦྱང་འབྱུང་དོ། ཀུན་གྱིས་བཀུར། ཐེག་ཆེན་འབྱུར།  
 འབྱས་བུ་ཐོབ་སྟེ། མཐར་ཐུག་ཏུ་གདུལ་བུ་རྒྱ་ཆེ། གཞན་དོན་དཔག་མེད་འབྱུང་། འཁོར་བ་དོད་སྒྱུགས་ཏེ། གཡུང་དུང་འབྱུར་མེད་གྱི་ས་ལ་འཁོད་པར་འབྱུར་རོ།  
 དེ་ལྟར་ཡང་མདོ་འདུས་ལས། གཞན་རབ་གྱིས་བཀའ་སྒྲུབ་པ། ཡིད་གྱི་སྤྱུང་རྒྱུ་ཉོན་ཅིག། གང་ཟག་གཞན་ཐུན་གཅིག་གིས་སེམས་བསྐྱེད་པས། འཁོར་བ་རིགས་  
 དུག་གི་སེམས་ཅན་ཀུན་དང་། བྱད་པར་དཔྱུལ་བ་ཡི་དུགས་སུ་འགྲོ་ཀུན་དང་། ལྟོ་འཕྲེལ་སོགས་དབྱིངས་ན་གནས་པ་དང་། ཁ་འཐོར་གནས་པ་ཐམས་ཅད་ནི།  
 སྟོན་གྱི་ལས་འཕྲོད་དང་། ཆགས་ཚད་གྱི་སྒྲིབ་པ་བྱང་ན། ཐར་པ་ཆེན་པོ་རིན་པོ་ཆེའི་རྒྱུད་གྱི་ལམ་ལ་འཇུག་ཏུ་ཡོད། དེའི་ཕྱིར་འཁོར་བའི་བོན་ཉོན་མོངས་པའི་སྒྲིབ་པ་ལ་

པ་གཞིར་

བཙུན་

གཞིར་ 5

ཨྲིཾ གནས་པར་མི་བྱེད་ཅིང་། བྱ་ངན་ལས་འདས་པ་ཐར་པའི་བོན་ལ་སེམས་བསྐྱེད་པར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། དེའི་  
རྒྱས་མཐུ་སྒྲ་མ་ལས་བྱུང་བས། ཅུ་བཞི་གསོལ་བ་བཏབ་པ་ནི། རྒྱུད་ལས། སྒྲ་མ་ཀུན་འདུས་སྒྲི་གཙུག་བསྒྲེམ་། གཉིས་མེད་གདུང་བའི་གསོལ་བ་གདབ། ཅེས་  
གསུངས་པས། ཆོ་འདིའི་བདེ་ལེགས་ཐམས་ཅད་སྒྲ་མ་ལས་བྱུང་། བྱི་མའི་འབྲས་བུ་ཡང་ཐོབ་པ་ཡིན། སྒྲ་མ་ཉིད་རྒྱན་དང་ཆ་ལུགས། སྐུ་ལ་སྐུ་མེས་པ་གདན་གྱི་འི་  
སྟེང་དུ་བསམ་སྟེ། ཆོག་འདིས་གདབ་བོ། བརྗོད་མེད་རིག་པའི་ངང་གྲོང་དུ། བོན་སྐུ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ། གཞི་མེད་ངང་དུ་གསོལ་བ་འདེབས། ཇི་བུལ་རྗེན་པར་  
བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། རང་གསལ་ཡན་པའི་མཁའ་རྒྱ་རུ། ལོངས་སྐྱོད་པ་ནམ་མཁའ་ལ། བྱིང་གོད་བུལ་བར་གསོལ་བ་འདེབས། སྒྲ་མེས་དབྱེར་མེད་དུ་བྱིན་གྱིས་









ཨྲིཾ་ ིག་གས་སྟོང་བརྗོད་མེད་མཆོད་སྤྱིན་གཏིབས་ུ རྟོག་དཔྱོད་རྩལ་འཕྲོ་བྱལ་བའི་སྟོང་ུ རང་བབས་ངང་དེར་བཞེས་སུ་གསོལ་ུ ཅེས་ལན་གསུམ་  
 བརྗོད་ལ་འབུལ་ལོ་ དེ་ནས་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་རྫོགས་ུ རིག་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ལྷུང་གིས་འཆར་བའི་དགོས་པ་ཡོད་དོ་ དེ་ལྟར་ཞག་གསུམ་དུ་  
 བསྐྱེད་ས་པས་ུ སྟོང་བཞི་སྟོང་གསུམ་ལ་སོགས་རྗེས་ལ་སྒྲོམ་ཁང་གསལ་ཞིང་ུ བདག་འཛིན་སྟོས་ཐོང་བར་འགྱུར་རོ་ ས་མ་ཡ་ུ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ུ བརྒྱ་དུག་པ་དབང་པོ་  
 ཐ་མ་བསྐྱེད་རྫོགས་ལ་སེམས་སྦྱང་བ་ལ་ུ བོན་སྐྱ་ཀུན་བཟང་གི་སྦྱབ་པ་ུ སྦྱལ་སྦྱ་རིག་འཛིན་སྦྱབ་པ་ུ མཆོག་ཐུན་མཁའ་འགྲོའི་སྦྱབ་པ་ུ རིག་འཛིན་ཚོ་སྦྱབ་དེ་  
 རྣམས་ཟུར་དུ་ཤེས་ུ ས་མ་ཡ་ུ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ུ རྟམ་མུ་མུ་ཤི། བརྒྱ་བདུན་པ་གཡུང་དུང་དགའ་བ་འབྲིལ་བ་ལ་ུ སྤྱི་རུ་སེམས་བཟུང་ཡོད་དཔེས་ཞེས་པས་ུ ལུས་

སེམས་ཁོང་གློད་ལེམ་མཉམ་གྱི་བར་སྒྲུབ་ལ་འོད་འདོམ་གང་ཅམ་གྱི་ཐང་དུམ་གཡུང་དུང་འབྱེལ་བ་གཡམས་བསྐྱོར་དུ་འབྱེལ་བམ་མཛོག་དངུལ་ཅུ་ཞུན་མའམམ་ལུགས་  
 ཀོང་ཞུན་མ་ལྟ་བུ་ལྟང་ལྟང་འདུག་པར་བསམམམ་དར་ཅིག་ལ་མ་ཡེངས་པར་རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་རང་འགགས་ལ་གཏོང་མཛོག་ལ་ཞག་གསུམ་དུ་སྒྲུབས་པམམམ་  
 རྣམ་པར་རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་རང་འགགས་ཏེམ་གཏང་མེད་དུ་རྩེན་ནི་གཅིག་འབྱུང་ངོམ་འདིའི་དུས་སུ་སེམས་རིག་པ་དྲངས་སྒྲིགས་ཐུང་པའི་བྱ་བ་སེམས་གློད་ན་གསལམ་  
 སེམས་བྱུང་དབྱེདས་སུ་ཐིམ་པམམམ་ཉིན་མཚན་ཁོར་ཡུག་ཏུ་འབྱུམས་པ་འབྱུང་ངོམ་དེའི་གཡུང་དུང་སྒྲོམ་མཁན་དང་གཡུང་དུང་གཉིས་འདུག་གམ་བལྟས་པམམམ་  
 སེམས་དང་སེམས་བྱུང་ངོམ་ཞེས་པ་ཅིག་འབྱུང་ངོམ་སམ་ཡམ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཁྱུ་བཅོ་བརྒྱད་པ་ཐིག་ལེ་ཨ་དཀར་རྒྱུད་བལྟས་ལ་སེམས་བབྱུང་བ་ནིམ་ཁྱུང་ལམམམ་ཁྱུང་རོ་



གཅིག་ཕུས་ཀྱང་སེམས་འཛིན་པ་ལ་ཆོག་གོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། དེ་ནས་བཅུ་དགུ་པ་ལུས་གྱི་རུ་ཤན་དབྱེ་བ་ནི། རྒྱུ་ལས། ལུས་ནི་དོ་རྩེ་གདམ་པ་བྱ། མིག་  
 འབྲས་མ་ཡེངས་མཁའ་ལ་གཏད། ཞག་གསུམ་དྲོད་བཞི་ཚད་དང་ལྡན། ཞེས་པས། དང་པོ་རྒྱུ་ལ་ལྟེ་སྒྱུ་ལ་ཀྱང་བཅའ། ལག་པ་གཉིས་བསྐྱོལ་ལ་ལུས་ལ་མ་འབྲུར་  
 བ་བྱས་ལ། ལྷ་རྩེ་ལྟེ་མཁའ་ལ་སེམས་གཏད་དེ་བསྐྱོལ། དེ་ནས་ལྷ་ལ་བ་གཏད་མེད་དུ་བྱུང་པ་དང་། ལུས་མེད་པར་མཛོན་པར་འབྱུང་། དེས་ལུས་འཁོར་བ་ལས་ཐར་  
 ཏི། སྒྲིམ་མངལ་ཁ་བརྒྱུད་མི་སྤྱིད་པའོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། ཉི་ལུ་པ་དག་གི་རུ་ཤན་དབྱེ་བ་ནི། རྒྱུ་ལས། དག་ཏུ་རིགས་དུག་སྒྲ་སྒྲ་བཟོད། དེ་ནས་ཉ་ཉ་  
 ཉེ་ཉེ་དང་། ཁྱོ་བོ་སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་ཆོག་པ་བཟོད། དེ་ཡིས་དག་གོལ་བཟོད་མེད་ཏོགས། ཞེས་པས། ལུང་པ་སྒྲོང་པར་སོང་བ་ལ། དག་ཏུ་རིགས་དུག་གི་སྒྲ་སྒྲ་སྒྲ་



དེའི་རྒྱུ་ལ་སྒྲིམ་མེད་གྱི་དབང་གིས་ཤིང་། རོ་ལེགས་པར་སྤྲད་ལ་དོན་འཕྲོད་པར་བྱའོ་། དེ་ལས་སེམས་བོན་སྐྱེ་ཆེན་པོར་གྱོལ་ན་ཤིང་། ཕྱི་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་ཅམ་ཡང་དག་སྟེ་།  
 འབྲས་བུ་སྒྲིམ་མེད་ཐོབ་པའི་དགོས་པ་ཡོད་དོ་། ས་མ་ཡེ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། དེ་རྣམས་ནི་སྒྲིམ་འགྱུར་ལེན་ཡིན་ཏེ་ཤིན་ཏུ་གཤམ་ཆེ་བས་འབྲོངས་པས་བསྐྱུང་དོ་། །ཐུ་ཐུ་ཐུ་ཐུ་།  
 རིག་པ་རང་དོ་སྒྲིམ་པའི་དཔལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ་། དངོས་གཞི་ལ་དོན་ཉི་ལུ་ཅུ་གཅིག་གིས་བསྐྱེད་ཏེ་། དང་པོ་སྒྲིམ་པ་མཁན་གྱིས་ཤེས་པ་གཙང་བཅད་ཅིང་། ཕྱི་ནང་  
 གང་སྒྲིམ་དུ་དོ་སྒྲིམ་པའི་ཕྱིར་། ཕྱི་ནང་སྒྲིམ་བཅུད་རྣམས་སོ་སོར་དབྱེར་མེད་དུ་དོ་སྒྲིམ་པའི་བྱིད་ནི་། རྒྱུད་ལས་ཤིང་། རྣམ་མཁའ་རྒྱུད་རྒྱུ་ས་སྒྲིབ་བཞི་། རྒྱུད་གནས་ཐིམ་  
 གསུམ་ལ་སོགས་བརྟག་། ཐབས་ཤེས་དོན་དམ་ཡོད་མེད་དང་། རྟག་ཆད་འགྱུ་འོང་འཕོ་འགྱུར་དང་། འདུས་མ་བྱས་པ་རྟག་པར་ཤེས་། ཞེས་གསུངས་པས་ཤིང་། དང་



སེམས་དང་འབྱུང་དང་དབྱེར་མེད་དུ་ངོ་སྤྲོད་དོ། བཞི་པ་སའི་ཁམས་གང་ལས་བྱུང་བརྟགས་པས་ཆུའི་དལ་རྒྱའོ་ལས་ཤེས་པ་འོང་། དེ་དུས་སེམས་དང་འབྱུང་དང་དབྱེར་  
 མེད་དུ་ངོ་སྤྲོད་དོ། ལྷ་པ་གླིང་བཞི་གླིང་ཕྱན་རྣམས་གང་ལས་བྱུང་བརྟགས་པས། སའི་དགྲིལ་འཁོར་ལས་བྱུང་བ་ཤེས་པ་འོང་། དེའི་དུས་སུ་སེམས་བྱུང་ངོ་སྤྲོད་ཅིང་།  
 གནས་སྐབས་སུ་རྟག་རྟག་འདྲ་ཡང་། མཐར་ཐུག་མི་རྟག་པའི་རྟགས་སུ། བྱི་སྤྲོད་ཀྱི་འཛིག་ཚུལ་ངོ་སྤྲོད་པར་བྱའོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། དུག་པ་ནང་བཅུད་ཀྱི་  
 རིགས་དུག་རྣམས་ཀྱི་འབྱུང་བ་བརྟག་། ལུས་འོད་དང་འབྱུང་ལྷ་ལས་ཆགས་ཤིང་། སེམས་སྤྲོད་པ་ཉིད། གཞིའི་འདུག་ཚུལ། འཁོར་འདས་སུ་མ་སྡེ། རྟག་ཆད་ཀྱི་  
 མཐའ་ལས་འདས་པ། སང་ངེ་བ་འདི་ཉིད་ཀུན་གྱི་གཞི་མ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཏེ། བྱུང་བའི་དུས་མ་རྩེད་། གཤོད་མར་གནས་པ་ཅིག་ཡིན་ཏེ། རྣམ་མཁའ་དང་འདྲའོ། དེ་



ཨྲིཾ་ ཨྲིཾ་ལས་ནང་བརྟུན་སེམས་ཅན་རྣམས་ལས་འབྱུང་བའི་འབྲུལ་ཚུལ་རྣམས་བསྟན་པ་ཤེས་པར་འོང་ངོ་། བདུན་པ་གང་ཟག་མི་གཅིག་གིས་བྱུང་གནས་  
 འབྲོ་གསུམ་བརྟགས་པས་། འབྱུང་བའི་ཕ་མའི་རྒྱུན་ལས་བྱུང་། གནས་པ་འབྱུང་བ་ལྷ་སྟོམས་སུ་གནས་། གཅིག་དབྱ་གཅིག་གིས་བྱས་དུས་ཤི་སྟེ་། འབྱུང་བ་འདུས་  
 ཚུལ་བསྟན་པ་མི་རྟག་པར་ཤེས་པ་འོང་། བརྟུན་པ་སེམས་གཅིག་པོ་དེ་ཉིད་དང་། སེམས་བྱུང་གཉིས་གང་སྟེ་། ཨྲིཾ་གཅིག་བརྟགས་པས་། དེ་མཐོང་དུས་ཞི་གནས་  
 དང་ལྷག་མཐོང་དབྱེར་མེད་དུ་ངོ་སྟོན་། སྟེ་འགག་གཉིས་མེད་ཀྱི་རིག་པ་དེ་ཉིད་རྗེས་ཤེས་ངོས་བབྱུང་མེད་། བལྟས་པ་མི་མཐོང་། བརྟག་དབྱུང་ཀྱི་ཤེས་པ་སྟོར་།  
 གསལ་བར་སྒྲུང་ཡང་བརྟག་བྱ་དང་བརྟག་བྱེད་ཀྱི་དངོས་པོ་མེད་པ་། དབྱེབས་ཁ་དོག་གི་མཚན་མ་སྟོར་ཏེ་། གཅིག་གྲུང་མེད་པ་གཉིས་མཐའ་ཟད་ངོ་། མཐའ་མེད་པ་



ཨྱི། ཨྱི་ཡིན་ནོ། ཨྱི་ཡི་ངང་ལས་རྒྱུན་དུ་གནས་ན། ལྟ་བུ་རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ། གནས་སྐབས་ཀྱི་སྒྲིབ་སེམས་འདྲེས་པའི་ཡིན་ཏན་  
 ཐམས་ཅད་དེ་ལས་འཆར་བ་ཡིན་ནོ། སུམ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། བརྒྱ་པ་སྒྲོམ་པ་རང་གསལ་གདབ་པ་ནི། རྒྱུད་ལས། མུན་ཁང་གསུམ་རིམ་ནང་དུ་ནི། དབང་པོ་  
 བཅོམ་བའི་ལྷགས་བསྐྱོན་ལ། རྣ་བའི་བྱ་གར་ཐང་རྒྱས་དགག། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་གྲེན་ལ་བསྐྱོད། ལྷགས་རི་མུན་པའི་སྒྲོ་བཀག་ལ། རྒྱ་གམ་སྒྲོ་ལ་སྐབས་སུ་ཟེར།  
 རྒྱ་བ་གཅིག་གསུམ་དུ་གཏུ་སྦྱང་། ཞེས་གསུངས་པས། དད་པོ་མིག་ལྷགས་རས་སུ་མཁ་མལ་ལམ། སྒྲིན་ལག་འབོལ་བྲག་མིག་འབྲས་མོན་པ་ཅིག་བྱས་ལ་བཀག། རྣ་  
 བ་ཐང་རྒྱ་བཞུ་བཏུ་ལ་བྱས་པས་བཀག་ལ། ལུས་གནད་ནི་ལག་པ་གཉིས་སྒྲིན་མ་མཐེབ་རྩར་བྲུ་རྩར་བཅང་ལ་དཔུང་པ་གཟེངས། བསྐྱུ་བྲག་གཉིས་སུ་གཏད་ལ། དམིགས་

ཕ་རང་ལུས་སྤྱི་བོ་ཟང་ཐལ་བུ། ཁོག་ཕ་སྟོང་ཕ་འོད་དུ་ཁེངས་པ་གཅིག་བསྒོམ་སྟེ། སྤྱི་གཙུག་ལྷོག་འབྱུང་གི་སྒོ་ན་ཡར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་ཁམས། མར་རིགས་དུག་  
 གི་སྤྱིང་ཐམས་ཅད་གསལ་བར་བསམ་ལ། མིག་འབྱས་གྱེན་ལ་བསྟོད། མིག་ལྟགས་མར་བཀའ། སྐབས་སུ་རྩ་བ་ལ་ཡང་གཟེར་རྟེ། ཟླ་བ་གསུམ་དུ་བསྒོམས་པས།  
 དང་པོ་མིག་དཀར་སེང་སེང་དང་། སྐྱ་ཕྱོམ་ཕྱོམ་སྒྲུང་བར་འབྱུང་། ཞག་དུག་ན་འོད་ཀྱི་དུམ་བུ་ལིང་ལིང་བུ། འོད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་ཆ་བྱའི་མདོངས་ལྟ་བུ་དང་། སུན་ཁང་  
 འོད་ཀྱིས་ཁེངས་པ་འབྱུང་ངོ་། དེ་ནས་བསྐྱངས་པས་དང་པོ་ཡུལ་གྱུ། དེ་ནས་སྤྱིང་ཁམས། དེ་ནས་སྟོང་དང་པོ། དེ་ནས་སྟོང་གཉིས་པ། དེ་ནས་གསུམ་པ། དེ་  
 ནས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཞིང་དང་། རིགས་དུག་གི་གནས་ཐམས་ཅད་ཤེས་རྟེ། སྤྱན་གྱི་མདོན་པར་ཤེས་པ་འཆར་རོ། དེ་དུས་སེམས་ཀྱི་བཞག་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་གསུམ་སྟེ།





པ་གཏིང་

ཉེར་བཞི་

གཞུང་ 5

ཨྱི། བམས་ཅད་སེམས་གྱི་རོལ་པ་ལས་འབྱུང་ཞིང་། སེམས་གྱི་དོལ་བ་རང་གྲོལ་བས་ཆུ་བོ་བྲུག་བས་ཐིམ་པ་ལྟ་བུར་བཞག་། ཤར་གྲོལ་རྗེས་མེད་དུ་  
ཡལ་བ་ཆུ་ལ་རི་མོ་བྲིས་པ་ལྟར་བཞག་། རང་གིས་རང་གྲོལ་བ་སྒྲུལ་གྱི་མདུད་པ་ལྟར་བཞག་། སྤྱིང་བ་ལྟ་ནི། དེ་ལྟར་བཞག་དུས་ཤར་བ་ངོས་ཟིན་ཏེ། རྟོག་པ་སྒྲུ་བྱེ་མ་  
མཐུད་། རང་ཡལ་རྗེས་མེད་གསལ་དུངས་། སང་ངེ་བགོགས་དང་བཅས་པ་སྒྲུ་བམས་ཅད་གྲགས་སྤྱོད་དུ་ཤེས་པ་གཅིག་འབྱུང་ངོ་། གྱོད་རྟགས་བཞི་འཆར་ཏེ། རྟོག་  
པ་ཅི་ཅམ་ཤར་ཡང་སེམས་ལ་མི་གཞོད་། སྒྲོམ་རང་གྲོལ་དུ་སྒྲུམ་མེ་བ་དང་། རྟག་པ་མི་རྟོག་སྒྲུམ་པ་དང་། དུག་ལྟ་སྒྲུམ་གྲོལ་དག་པ་དང་། ཞེན་ཆགས་ནམ་མཁའ་  
ལྟར་ཞི། ཐུག་ཐུད་རྗེས་མེད་དུ་གྲོལ་། རྒྱུན་ངན་ལམ་དུ་སྤྱོད་བ་དང་། སྤྱིང་རྗེ་རིས་མེད་དུ་འདྲེས་པ་། སྒྲོམ་པ་ཆུ་བོ་རི་རྒྱན་ལ་གནས་པ་འོ། དེ་འི་དུས་སུ་བསྒྲོམས་ན་





པ་གཏིང་

ཨྱེ།

ཨྱེ། རྩམ་རྟོག་གཡང་ལུགས་མ་བསྐྱོན་པུ། དྲི་མེད་རྩེན་པར་ཐལ་ལེ་ཞོག། ཞེ་འདོད་སྟོ་ཡིས་མ་བསྐྱད་པར། དེག་པ་རྩེན་པར་སལ་ལེ་ཞོག།

སེམས་ཉིད་བཅའ་བཅོས་མ་བྱེད་པུ། སོ་མ་ངང་མདངས་སལ་ལེ་ཞོག། དྲན་རྟོག་ཁུ་ཡི་རི་མོ་འདྲུ། རྩེས་འཛིན་མེད་པར་བུན་ནེ་ཞོག། སེམས་ཉིད་མཉམ་ཡངས་ཆེན་

ལྟོ་ལྟོ་

པོ་ལུ། གྲུ་གྲུ་མེད་པར་བུན་ཕུམ་མེ་ཞོག། རྒྱུད་གི་རྟོ་ལ་མ་བཞོན་པུ། གཉུག་མའི་ངང་དུ་རྟོག་གོ་ཞོག། བྱི་ནང་སྟོད་བཅུད་འཁོར་མུང་འདས། མི་བདེན་ངོ་བོ་

སེམས་ཉིད་ཡིན། འབྲུལ་པ་སྟོ་ཡིན་སེམས་ཉིད་སྟོང་། སེམས་ཉིད་སྟོ་མེད་བོན་སྐྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་དང་། རྒྱུད་ལས། ལྟ་བ་དེ་ལས་གཞིག་བྱས་ན། སྟོ་མ་པ་

གཞུང་ 5

ཉམས་སུ་ལེན་པ་ནི། འབྲུ་བ་ཡིད་གྱིད་གྲུ་ལས་གཟེར། གྲུགས་སྟོང་སྟོ་མ་གྱི་ངོ་བོ་ཡིན། འབྲུང་འདས་འཁོར་འདས་སྐྱ་རྩམས་ཤེས། དྲན་པའི་སེམས་ཉིད་འདི་ལ་

སྒྲུང་ཞིང་གསལ་སྒྲུང་སྒྲུང་གི་དོ་བོ་ཡིན་ཞིང་། འབྱུང་འདུས་འཁོར་འདས་མ་བསྐྱེད་སྒྲུང་གསལ་ཞིང་། རང་བཞིན་འོད་དང་ཟེར་དང་ནི་ཞིང་། ཐེག་ལེའི་ཞིང་ཁམས་རྣམས་ལ་སྒྲུང་ཞིང་།  
 སྒྲུང་གསལ་དགྲིལ་འཁོར་རང་ལ་འཆར་ཞིང་། ལྷ་སྒྲུང་བྱེད་སྒྲུང་ལ་འཆར་ཞིང་། སེམས་ཉིད་སྒྲུང་པས་རང་མདངས་ལ་སྒྲུང་བའི་རང་གཟུགས་སྒྲུང་ཆོག་གསལ་འབྲེས་ཞིང་། རང་རིག་གཟུགས་བྲལ་གཅེར་བྱུང་ལ་སྒྲུང་ཞིང་། རང་གདངས་རིག་པའི་སྒྲུང་རྣམས་འཆར་ཞིང་། མཁའ་ལ་གཞུང་ཆོན་ཤར་བའམ་ཞིང་། ལྷ་ཁང་གསལ་རྒྱ་བྱུང་ལ་སྒྲུང་ཞིང་། ཟེར་འོག་སྒྲུང་བྱུང་ལ་སྒྲུང་ཞིང་།  
 མེ་ལོང་གཟུགས་བརྒྱན་ཤར་བའམ་ཞིང་། རྣམ་མཁའི་འཇའ་གཟུགས་དགྲིལ་འཁོར་མཐོང་ཞིང་། དེས་ཀྱང་ལུས་ཀྱང་དེ་རུ་ཡལ་ཞིང་། བར་དོ་མེད་པར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཞིང་། ཅེས་པས་ཞིང་།  
 ཕུལ་སྒྲུང་རྒྱུད་འདིའི་ལག་ལེན་ནི་ཞིང་། འབྱུང་བ་བྱུན་བྱུན་བྱུང་འདི་ཞིང་། ལུན་ཁང་གསལ་རིམ་སྒྲུང་ལ་བྱུང་ཞིང་། ཀུན་ཤར་གསལ་མཐོང་སྒྲོ་བཀག་ལ་སྒྲོག་འབྱུང་སྒྲུང་།

ཨྱིཾ གཙུག་སྒོ་ཕྱེ་བསཾ ལྷ་པོ་གསལ་ནམ་མཁའ་མཐོང་དུ་བསྟནཾ གྲགས་སྟོང་ཆོག་གི་མདའ་མོ་དེསཾ རྒྱ་གམ་དབང་པོའི་ཕུབ་ལ་གཏདཾ དེ་  
 ཆོ་གཟུགས་སྒྱུའི་གཞི་བེན་ཏེཾ མཁའ་ལ་སྒྲར་ཆོགས་ཤར་བ་འདཾ ད་རུང་དེ་ལ་འདྲིས་པ་ཡིསཾ མ་བྱ་རྒྱ་བྱའི་མདོངས་སྒྲོ་འདཾ ད་རུང་དེ་ལ་གོམས་པ་ཡིནཾ དང་  
 པོ་འཕེལ་ན་དེ་ནས་འདྲིལཾ རྟགས་ལྷ་འཆར་བའི་གཞི་མ་འབྱུང་ཾ དང་པོ་སྒྲུང་བ་འཕེལ་བ་ཡིནཾ རུལ་ཁུ་འཐོར་དྲིལ་བཞིན་དུ་མཐོང་ཾ དེ་ནས་ཉི་རྒྱུ་མཁའ་ཤར་ལྟརཾ  
 ལྷ་པོ་མཆེད་ན་འོད་དུ་གསལཾ དེ་ནས་དཀྱིལ་འཁོར་གྱུར་ཁང་དང་ཾ དེ་ནས་བྲི་རྒྱབ་སྒྲུ་རྣམས་མཐོང་ཾ འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བཙུན་ཐབས་མཆོགཾ ཅེས་གསུངས་  
 སོཾ དེ་ནི་དངོས་གཞིའི་སྒྲོམ་པ་ཉམས་སྤྱད་ས་ཤིང་ཾ རོ་སྒྲོད་པའི་ལེན་འོཾ མིག་དང་གཙུགཾ རྣ་བ་དང་གཉིས་འདི་ལ་ཐིམ་མོཾ །ཤ།ཕྱ།ཕྱ།ཕྱ།ཕྱ།ཕྱ། བཙུ་གཉིས་

ཕ་སྟོང་པ་ལ་བསྐྱབ་པའི་རིམ་པ་ནི། དང་པོ་སྒྲང་དོར་བྲལ་བའི་སྟོང་པ། མཁའ་ལ་ཉི་མ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་བསྐྱབ་པ་ནི། སྟོབ་བུ་རྣམས་སྒྲིམ་ཁང་ན་ཕུངས་ཏེ། རྣམ་མཁའ་  
 ཕུངས་ཤིང་དབྱར་རམ་སྟོན་རྣམ། དགུན་རྒྱང་གི་དུས་སུ་རི་མཐོན་པོའམ། ལུང་སྟོང་དུ་རང་གཅིག་ཕུར་ཕྱིན་ཏེ་གོས་ཐམས་ཅད་ཕུད་དེ། སྟོབ་བུ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲུང་བ་  
 གཏད་མེད་སྟོང་པའི་ཕྱིར། སྟོང་ཁར་ཨ་དཀར་པོ་རེ། ཐེག་ལེ་འཇའ་འབྱུང་གི་ནང་སྟོང་པ་ལ་བྲིས་ཏེ། ལག་པ་གཡས་སུ་གཤམ་དོའི་དབྱུག་པ་རེ་བྲེར་ལ། རིག་པ་  
 གཅེར་བུ་ལྟ་བུ་མཐའ་བྲལ་ལས་མ་གཡོས་པར་བྱས་ལ། སྒྲིམ་པ་ཚོགས་དུག་གང་སྒྲུང་ཐམས་ཅད་མི་ལམ་ལྟ་བུ། སྒྲུ་མ་ལྟ་བུ་བདེན་པར་གྲུབ་པ་སྐྱད་ཅིག་གྲང་མེད་པར།  
 གསལ་སྟོང་དུ་ཤེས་པར་བྱ་ལ། སྟོང་པ་སྟོན་པ་ལྟ་བུ་མཚོང་བ་དང་། རྒྱག་པ་དང་། འདྲིལ་བ་དང་། ལངས་པ་དང་། བསྐྱར་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྟོང་ལམ་གྱི་རྣམ་



རེ་དོགས་མེད་པ་བྱ་ཆུང་ལྟར་འགྱུར་རོ། དེ་ནས་བརྩ་བཞི་པ་ཡིད་ལ་རིགས་དུག་གི་རྣམ་པ་བསམ་པ་དང་། དུག་ལྲ་བསམ་པ་དང་། བདེ་སྲིད་བསམ་པ་དང་། ཡིད་གྱི་  
 ཡུལ་དུ་གྱུར་ཆད་གྱིས་རྟོག་པ་སྒྲོས་ལ། སེམས་ངལ་བའི་རྗེས་ལ་མགོ་འཁོར་སྐྱུག་ལོག་བྱུང་བའི་རྗེས་ལ། དེ་རྣམས་ལ་སྦྱིང་པོ་ཅི་འདུག་བལྟས་པས། རིག་སོ་མེད་པ་  
 ལ་བ་སྒྲར་གྱི་མཚོ་བསམ། འཁོར་འདས་གྱི་བསམ་མཚོ་ལས་སྦྱིང་པོ་མི་འདུག་པར་སྒྲུལ་སྟེ། བསམ་མེད་དུ་རྟོད་དེ་ལུས་འགྲོ་སྟེ། ཆོགས་དུག་མ་འགགས་པར་དཀར་  
 དམར་རི་མོ་རྣམས་ལ་ལམ་མེ། འདི་ཡིན་འདི་མིན་གྱི་ཡུལ་མི་རྟོག་པ་ཆད་གི་རོ་བ་ལྟ་བུས། རྟོག་པ་འགྱུ་མ་བརྩག་པར་དགག་སྐྱབ་བྱང་དོར་བལ་ཏེ་སྦྱིང་སྟོར་བ་ལྟ་བུ་  
 གང་ལྟར་མ་ལེགས་ཉེས་དང་ཉེས་ལེན་མེད་པ་ཐད་ཀར་ཆོད་པ་མེ་དང་འབྲས་ཆོགས་ལྟ་བུ། རྒྱུན་ཁར་གང་ཡང་མི་འཆོར་ཏེ། སྒྲུང་བ་ཐམས་ཅད་ཤར་ཤར་འགྲོགས་ལ་



སྤྲུལ་ཀྱང་། ལེན་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་པ་མི་མོ་ལས་ངོ་སྤྲོད་པ་ལྟར་། ལྷགས་གནས་དོན་གསུམ་ལ་ངོ་སྤྲོད་པ་ནི་ཟུར་དུ་ཤེས་སོ་། ས་མ་ཡེ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། དེ་རྣམས་ཀྱི་དང་པོ་གཞི་  
 སྒྲོལ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་སོང་བའོ་། ས་མ་ཡེ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། ལྷག་ཕྱད་འཛིན་པ་བྲལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ་། འདི་ནས་བྲིད་དངོས་གཞི་རྣམས་ངོ་སྤྲོད་  
 པའི་རྒྱུ་ཀྱི་བྲིད་རྒྱུ་དང་པོ་དེ་གང་ཤར་སྤྲེས་གྲོལ་ཆེན་པོ་ལ་། ལྷག་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་གིས་བསྟན་ཏེ་། ཐོག་མར་ཆགས་ཞེན་ཅན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་། དགོས་མེད་རང་གྲོལ་དུ་  
 གཏང་བའི་གདམས་པ་ནི་། རང་གིས་རང་སྤྲོད་ལས་ཆགས་ཞེན་ཡུལ་རྒྱས་དངོས་པོར་བབྱུང་བས་འཁོར་བ་ལ་འབྱུངས་པ་ཡིན་ཏེ་། དེ་གྲོལ་བར་བྱེད་པའི་གདམས་པ་  
 གཉིས་། དང་པོ་བསྟུར་བ་དང་། གཉིས་པ་རང་གྲོལ་དུ་གཏང་བའོ་། དང་པོ་ཆགས་ཞེན་གང་སྤྲེས་པ་དེ་ཉིད་ཤིན་ཏུ་མི་སྤྲུག་པ་སྤྲུག་གོ་བ་། མི་སྟན་པ་། མི་ཞིས་པ་།







ཨྱེ། གསལ་སྟོང་དུ་གྲོལ་བའི་གདམས་པ་ལ། ཞེ་སྒང་རེ་སྟེ་དུས་རྒྱུད་གསུམ་འབྱུང་། ལུས་གནད་སྦྱིལ་གྱུར་བཅའ་། ལག་པ་བརྒྱ་ཁྲག་ཏུ་གཏད་།  
 མིག་བར་སྒྲུང་ལ་གཏད་། ཞེ་སྒང་གི་ངོ་བོ་གདམས་བྱུང་། གཟུགས་ཁ་དོག་དངོས་པོ་བལྟས་པས་། སེམས་མིན་པ་མ་གྲུབ་། སེམས་ཉིད་གཞི་མེད་ཅུ་བལ་ལྟར་རེ་  
 གསལ་སྟོང་བོན་སྒྱུ་ལྟར་རེ་། འགྲོ་བའི་གྲོལ་བ་ཡིན་ནོ། ལྟ་སྟོམ་སྟོང་གསུམ་ཞེ་སྒང་དང་བསྟེས་ཏེ། གསལ་སྟོང་དུ་གྲོལ་བའི་བྲིད་དོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་  
 རྒྱ་ཆེ་ལྷ་སྒྲུ་རྒྱ་། གསུམ་པ་གཏི་མུག་རང་གྲོལ་དུ་ལ་རྒྱ་བའི་བྲིད་ནི། དང་པོ་བྲིད་བ་རྒྱ་གསལ་པ་འཐིབས་པ་རྣམས་བྱུང་དུས་སུ། ལུས་གཅེར་བུར་སྒྱུར་ས་ལ། ཁ་སྒྲུབ་ཏུ་  
 འདུག་། ཀླང་པ་གཏིས་སྟོན་ལ་གཏད་། ལག་པ་གཏིས་ཀླང་པའི་ནང་ན་འཕོངས་དག་ཕྱིར་སྟོན་ལ། དཔུགས་བསྐྱམ་། མིག་ནམ་མཁའ་ལ་གཏད་དོ། བྲིད་ཞིང་

འཕྲིམས་པའི་དོ་བོ་གང་། འཕྲིམས་མཁན་གང་། བཟོ་བྱ་དངོས་མེད་རྣམས་བརྟགས་ལ། སེམས་སྤྱུ་ཐག་ཆོད་། སེམས་དེ་ཉིད་གཞི་ཅུ་བྱལ་རིག་སྟོང་གྲོལ་། ལྷག་  
གོ་གྲོལ་བ། སིང་བག་དང་ལྷན་པ་ཅིག་འབྱུང་དོ། ལྷ་སྒྲོམ་སྟོང་གསུམ་གཏི་ལྷག་དང་བསྐྱེས་པར་རིག་སྟོང་གྲོལ་བའི་བྲིད་དོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། འཇུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ།  
བཞི་པ་ན་ཆོད་འཛིན་མེད་དུ་གྲོལ་བ་ནི་ཟུར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། ལྷ་པ་ལེ་ལོ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ཉིན་སྒྲུང་ལམ་དུ་བྱེད་པའི་གང་མས་པ་ཟུར་དུ་ཤེས་སོ། ས་  
མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། འཇུ་ལྷ་ལྷ་ལྷ། ལྷ་པ་གཅིས་སྤྱུས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་། ལྷ་འདྲའི་ཆོ་འཕྱུལ་དུ་བྱེད་བའི་ལ་དོན་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེས་པ་ནི་ཟུར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་  
ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། བདུན་པ་བཀྱེས་སྒྲོམ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ལྷོགས་པ་ལམ་དུ་བྱེད་བའི་བྲིད་ནི་ཟུར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། བརྒྱད་པ་བརྩོན་འགྲུས་ཅན་གྱི་གང་

ཨྱི། ིཟག་ཚུལ་བ་གྲོལ་བར་བྱེད་པའི་གདམས་པ་ལ། ཅུལ་སྤྱང་བ་ནི་བྱར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། དགུ་པ་དངོས་འཛིན་ཅན་གྱི་གང་ཟག་  
 ལ་སྤྱུ་མ་ལམ་དུ་བྱེད་པ་ནི་བྱར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། བརྩ་པ་བཏང་སྟོམས་ཅན་གྱི་གང་ཟག་མི་ལམ་ལ་ཅུལ་སྤྱང་བའི་བྲིད་ནི་བྱར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་ཡ།  
 རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། བརྩ་གཅིག་པ་སྤྱང་སྟོང་དབྱེར་མེད་དུ་ངོ་སྤྱད་པར་བྱེད་པའི་དབང་མཆོག་ནི་བྱར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། བརྩ་གཉིས་པ་འདོད་ཆགས་ཅན་གྱི་གང་  
 ཟག་བདེ་སྟོང་དུ་གྲོལ་བར་བྱེད་པའི་བོགས་འདོན་པ་ནི་བྱར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། བརྩ་གསུམ་པ་དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དུས་སུ་བར་ཆོད་རྒྱེན་འདུག་  
 གམ་མི་འདུག་འཆི་ལྟས་བརྟག་པ་བྱར་དུ་ཤེས་སོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། བརྩ་བཞི་པ་དེ་ལྟར་བལྟས་པའི་དུས་སུ། བར་ཆོད་འདུག་ན་བསྐྱུ་བའི་ཐབས་ནི་བྱར་དུ་ཤེས་



ཨྱེ། གནད་མ་འཁུག་པར་བྱའོ། ཨེ་མ་འདི་ལྟར་སྒྲོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས། མ་འཁུག་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་ཐབས། སྒྲ་ཆེན་ཡབ་སྐུ་གཉིས་ཀྱི་  
གསུང་། བདག་འདྲ་བེ་རོས་ཡི་གེར་བྲིས། ལས་འབྲོ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཞོག། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། ཏཱ་ལྷ་ཨེ། གཏེར་རྒྱུ་སྐུ་རྒྱུ་ ཟབ་རྒྱུ་ གཏང་  
རྒྱུ་ བཀྲ་ཞིས།





ཨོྭ་ ཨོྭ་གས་ཆེན་གསེར་ཐུར་ཆོག་ཉུང་དོན་བྲིལ་འགག་ཚང་ཉམས་ལེན་གནད་བྲིལ་  
དམ་པའི་དབུའོ་







ཨོྃ། ཨོྃ། རྒྱུད་ལས། གནས་ལུགས་ཆོས་ཉིད་བར་དོ་ལ། སྐྱ་གསུམ་ངོ་སྤྱོད་གསལ་ཡང་གདབ། འོད་གསལ་ཉིད་འཛིན་བར་དོ་ལ། ལྟ་སྒྲོམ་  
 སྤྱོད་གསུམ་ཉམས་སུ་བྱུང་། འབྲུལ་སྤྱང་མི་ལམ་བར་དོ་ལ། ཚད་གསུམ་གདེང་གིས་ལེན་པར་བྱ། འབྲུང་འབྲུགས་འཆི་ཁའི་བར་དོ་ལ། གསལ་གདབ་འཕོ་བའི་  
 གནད་ཟེན་བྱ། ལྟན་གྲུབ་བོན་ཉིད་བར་དོ་ལ། བཙན་ས་བབྱང་ལ་མ་ཐོག་གོལ། སྤྱིད་པའི་ལས་ཀྱི་བར་དོ་ལ། སྤོན་གྱི་སྤོན་ལམ་འཕྲོ་མ་བྱུང་ཅིང་། ཡང་ན་སྤྱལ་པའི་  
 སྐྱ་རུ་འཕང་། ཞེས་གསུངས་པས། དང་པོ་ཐོག་མ་གཞིའི་སྤྱི་གཞི་བསྟན་པ་ནི། དང་པོ་ནི་འཁོར་འདས་གང་དུ་ཡང་མ་གྲུབ་པའི་སྤོན་རོལ་ན། བོན་གྱི་དབྱིངས་ངོ་བོ་  
 སྤོང་པས། ཐུགས་རྗེས་སྤོ་ཡིད་མ་འགགས་སྐྱ་གསུམ་འདུ་འབྲལ་མེད་པར་བཞུགས་ཏེ། ངོ་བོ་སྤོང་པ་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུ་གནས་པ་ལ་གཞིའི་སྤོན་མ། གཞི་ངོ་བོ་ཉིད་









པ་གཏིང་

ལྟ་

གཞུང་མ

ཨྱི་ ི་དྲན་པ་ལྟ་བུ་ ཡིད་བྱ་བ་མི་བརྟེན་པར་བཞག་པ་ དྲན་པ་ཆུ་ལས་ཆུ་རྩོལ་བ་ལྟ་བུ་ སྤང་བ་བྱ་བ་མེ་ལོང་དུ་བྱད་ཤར་བ་ལྟ་བུ་ འབྱུ་བ་བྱ་བ་  
དངོས་མེད་རྒྱུད་ལྟ་བུ་ རྣམ་རྟོག་བྱ་བ་མེ་སྟག་ཡར་བ་ལྟ་བུ་ འཆར་སྒོ་ཆུ་ནང་ན་ཟླ་བ་ཤར་བ་ལྟ་བུ་ དུ་མ་གཅིག་དུ་མ་ཕྱེས་ཤིང་ཆུ་ཅུ་མ་རྩོགས་པར་ ས་བོན་གྱི་  
ཆུ་ལ་དུ་གནས་སོ་ དེ་གསུམ་གཅིག་དུ་བསྟུས་ན་སེམས་དང་སེམས་བྱུང་སྒོ་དང་གསུམ་དུ་འདུས་སོ་ སེམས་སྟོང་པའོ་ སེམས་བྱུང་གསལ་བའོ་ སྒོ་ནི་སྤྱ་ཚོགས་  
པ་འཆར་བའོ་ སེམས་སྤྱད་བྱེར་མེད་པ་གནས་པའི་དུས་སྤྱུ་ལྟན་ཅིག་སྒྲིམ་པའི་མ་རིག་པ་འབྱུང་སྟེ་ རང་མདངས་གཞན་དུ་བབྱུང་བ་ ཡེ་ཤེས་ཁ་དོག་ལྟ་འབྱུར་  
ཁ་དོག་ལྟ་ཐིག་ལེ་ལྟར་འབྱུར་ དེ་ལྟ་ཡིག་འབྱུ་ལྟར་ཨ་འཐས་ དེ་ལྟ་འབྱུང་བ་ལྟ་འབྱུར་ དེ་ལས་ཕྱི་སྒོ་དང་འཇིག་རྟེན་ཆགས་པའོ་ ནང་བརྒྱུད་ཀྱི་འབྱུལ་ལུགས་ནི་



པ་གཏིང་

ཨྲིཾ གུམ་ཏེཾ གུམ་འདུམ་པས་སྒོ་སྒོ་བས་ཆེ་བ་འཁོར་བའི་བོན་དུ་གྲུབ་བོཾ རོ་བོ་སྒྲོང་པ་བོན་དབྱིངས་གྱི་ངང་ལསཾ རང་བཞིན་གསལ་ཆ་ལམ་  
མེ་བ་དེ་ལཾ ཏྲག་ཆད་སྤང་སྤང་གི་འབྲི་བ་མ་ཞུགས་པཾ གང་སྤང་འཇིག་ཏེན་དུ་བྲོལ་ལེ་གནསཾ འཁོར་བ་རང་དགའི་བདེ་ཆེན་ལྷན་གྲུབ་དུ་ཡོ་ལང་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་ཾ  
བོན་སྐྱུ་རང་ཚུགས་རོ་བོ་བྱལཾ རྩོགས་སྐྱུ་གསལ་བཾ སྐྱུ་ལྷ་གསུང་ལྷ་བྱགས་ལྷ་ཡོན་ཏན་ལྷ་ཕྱིན་ལས་ལྷས་དོན་བྱེད་ཅིང་ཾ བྱགས་རྩེ་བེར་གྱི་ཚུལ་གྱིས་སེམས་ཅན་སྒོ་  
ཏྲག་རེ་དང་མཐུན་པར་འདུལ་བབས་རེ་བྱེད་ཅིང་ཾ བོན་སྐྱུ་ལོངས་སྤྱོད་སྐྱུར་འཁོརཾ རྩོགས་སྐྱུ་སྐྱུ་ལྷ་སྐྱུར་འཁོརཾ སྐྱུ་ལྷ་སྐྱུ་དེ་བོན་སྐྱུར་འཁོརཾ དེ་དབང་ཆེན་དུ་འཁོར་  
བ་དང་ཾ དབང་མེད་དུ་འཁོར་བ་ནིཾ སྒྲོང་གསལ་མ་འགགས་ཡི་དམ་འོད་གྱི་ལུས་སུ་མངོན་པཾ བག་ཆགས་དམ་པཾ ཏྲག་པ་རེག་པཾ ཡམ་ཡམ་མུད་སྤྱོད་དུ་

ལྷ་

གཞུང་བ





མ་དག་པའི་དུས་སུ་སྒོ་གསུམ་དུག་གསུམ་གྱི་རྟེན་བྱེད་དོ། དག་དུས་སྐྱུ་གསུམ་གྱི་རྟེན་ཡིན་ནོ། རོ་མ་ན་ཞེ་སྒྲིང་གྱི་ཆ་ལམ་དུ་གནས་པ་ཐབས་བསྐྱེད་པ། རྒྱུང་མ་ན་  
 འདོད་ཆགས་གྱི་ཆ་ལས་བདེ་བ་ཤེས་རབ་རྫོགས་པ། གུན་རྒྱུར་མ་ན་གཏི་མུག་གི་ཆ་ལས་མི་རྟོག་པ་བྱུང་འདུག་གཏིས་སུ་མེད་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་ཤར་བའི་གཞི་བྱེད། འཁོར་ལོ་  
 ལས་རིགས་ལྷ་ཡབ་ཡུམ་གྱི་ཡི་གེ་བརྩ་གནས། འབྱུང་བའི་ཡིག་འབྲུ་ལྷ་གནས། རྩ་བའི་རྒྱུང་། ཡན་ལག་རྒྱུང་། ལས་བྱེད་རྒྱུང་དོ། རྩ་བ་ནི་སྒྲིང་ཁའི་སྒྲིག་རྒྱུང་།  
 བྱུང་བྱེད་ཤར་། རྫོགས་བྱེད་ལྷོ། མེ་མཉམ་རྩལ་། རྒྱུང་བྱེད་བྱུང་། དེ་དུག་ལྷ་ཡེ་ཤེས་ལྷའི་རྒྱུང་ཡིན་ནོ། ཡན་ལག་དེ་ལྷ་ལས་བྱེས་པས་འཁོར་ལོ་ལྷ་ནི་གོང་མ་ལྷར་  
 གནས་ཤིང་། འབྱུང་བ་ཆེ་རྒྱུང་གཏིས་ཡིན། རྒྱུང་ལས་། ཆེ་བ་བྱེན་རྒྱ་ཐུར་སེལ་མཉམ་གནས་གསུམ་ཡིན། རྒྱ་བ་རྒྱུང་དུ་ཉིན་ཞག་ཐུགས་གཅིག་ལས་། ཉིས་ཁྲི་

ཡུལ་

ཡུལ་

ཡུལ་

ཨྱི་ གཅིག་སྟོང་དུག་བརྒྱ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། དེ་ཡང་གྲེན་རྒྱ་སྟོང་ན་གནས། དབུགས་འགྲོའོང་གི་ལས་བྱེད། ཐུར་སེལ་སྤྲད་དུ་གནས། ཟག་པ་  
འདོར་བའི་ལས་བྱེད། མཉམ་གནས་བར་ན་གནས། ཟས་ཀྱི་དྲངས་སྟིགས་འབྱེད་དོ། ལས་བྱེད་རྒྱུ་ལྟ་ཡོད། འདེགས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་སྟིགས་བཞིར་གནས། འ་རུས་  
ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད། མེ་མཉམ་ཀྱི་རྒྱུ་ཕོ་བར་གནས། ཟས་འཇུ་བར་བྱེད། དྲངས་སྟིགས་འབྱེད་པའི་རྒྱུ་སྟོང་འོག་གཉིས་ལ་གནས། ཟས་སྒོམ་སོ་སོར་སྟེས་ནས་དི་ཅུ་  
འབབ་པར་བྱེད། ལས་ཀྱི་རྒྱུ་སྟིང་ཁ་ན་རིག་པ་དང་དབྱེར་མེད་མདངས་རྩལ་དུ་གནས་པ། རྣམ་རྟོག་གཟུང་འཛིན་འཆར་བར་བྱེད་དོ། ཅུ་གསུམ་པོ་དེ་དག་ན་གནས་  
པའི་ཁམས་བྱང་རྒྱུ་ཀྱི་སེམས་ལ། རོ་མ་ན་ཟླ་བ་རྟོ་མགོ་ཐུར་དུ་བསྟན་པ་ལ་བབས་པས། སྟེར་ལུས་བྱངས་ཀྱན་བསྐྱེད་ཁྱད་པར་སྤྲད་པ། ཀྱང་མར་ཆོལ་བུ་རུས་པ་

བསྐྱེད་དོ། རྒྱུ་མ་ཉི་མ་ཨ་ལས་བབས་པས་བྱུང་། འགྲུག་ཆུ་མེར་སྐྱོད་དང་བསྐྱེད་དོ། དབུ་མའི་དྲུང་ས་མ་ཀུན་བྱུང་དྲུང་ས་མ། འོད་གསལ་གྱི་ཐིག་ལེ་འཆར་ཞིང་གནས་སོ། བྱུང་མེད་ལ་རོ་རྒྱུ་མགོ་ལྟོག་སྟེ་འབབ་པ་ཡིན་ནོ། བྱུང་པར་དུ་དབུ་མའི་དབུས་ན་འོད་གསལ་མཆོག་གི་མི་འབྱུར་བའི་ཅུ་སྟོང་དབུས་གྱི་དྲུང་ས་མ་ཆེན་པོའི་རྟེན་ཆེན་དང་སྟེ་ལ་བ་ཆེ་བ་ཆོངས་པའི་བྱ་ག་ལ་བྱུག་པ། རྒྱུ་བ་གཉིས་མིག་གཉིས་ལ་བྱུག་ནས་གནས་སོ། དེ་ནས་བདུན་ཕྱག་བདུན་པ་ལ་རུས་སྒྲུལ་གྱི་རྣམ་པ་ལ་མའི་མཁྱེད་གང་དུ་ཆགས་། བརྒྱད་པ་ལ་མཐོ་གང་པ། སུམ་ཅུ་ཅུ་དུག་གི་བར་དུ་ལུས་ཆེ་བ་ལྟེ་ཞིང་བཙའ་བར་བྱེད་དོ། དེའི་དུས་ལས་ལྷ་བཙུ་ལ་ས་བཙུ་ལྟོགས་ན། སྒྲུལ་པའི་སྐུ་ཕུས་མའི་གོས་གྲོན་པ་བཙས་ཞིང་། ཨ་རྩྱི་གི་སྐྱོད་དང་བཙས་པ། རང་བྱོན་པ་ནི་སྒྲུལ་པའི་སྐུ་འོ། དེ་ཡང་ཁ་མིག་ན་བ་དང་བཙས་ཏེ། རོ་བོ་སྟོང་པའི་ངང་།





དེ་ནི་བཞིན་གཞིའི་འདུག་ཚུལ་བསྟན་སོང་། གྲོལ་འབྲུལ་གཉིས་ཀྱི་རྩལ་སོང་། འབྲུལ་པའི་ལུས་སྤང་ཚུལ་དང་གསུམ་སོང་བའོ། ས་མ་ཡེ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། ཟབ་རྒྱ་།  
 གཏང་རྒྱ་། དམ་རྒྱ་འོ། ད་ལུས་འདི་ཉིད་ཡོད་པའི་ཆེ་ལྷ་སྒྲོམ་སྒྲོད་གསུམ་ཉམས་སྤྲངས་པས་། རབ་འཇའ་འོད་དུ་ཡལ་། འབྲིང་འཆི་ཁ་། ཐ་མ་བོན་ཉིད་བར་དོའི་  
 རང་ས་ཟེན་ཚུལ་དང་། ཡ་མཐའ་འབྲེལ་བ་ཡོད་ཅིང་ཡང་སྤྱིད་པའི་བར་དོ་འཕྲོ་མཐུད་ཚུལ་དང་དུག་བསྟན་པས་། ཐོག་མར་ལུས་འདི་ཉིད་ལ་སེམས་དང་ཡེ་ཤེས་གཉིས་  
 སྤྱ་སོ་སོར་ཡོད་ཚུལ་བསྟན་པ་ནི་། ཐོག་མར་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་བཞུགས་ཚུལ་བསྟན་པ་ནི་། རྒྱུད་ལས་། ལུས་ལ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོར་གནས་། བྱུང་པར་སྦྱིང་གི་ནང་དུ་འོ།  
 ཞེས་པས་། འོ་རིགས་ཀྱི་བྱ་རྣམས་མི་མོ་འདིའི་ནང་ན་ཞུན་མེ་ཁང་གསལ་དུ་གནས་པ་ལྟར་། སེམས་ཞེས་བྱ་བྱའམ་ཡེ་ཤེས་ཞེས་བྱ་བ་དེ་། རང་གི་འོད་གསལ་གྱི་རྩ་ནང་།





ཨྱེ། ུབའི་དགྲིལ་འཁོར་བཟོད་འདས་སུ་བཞུགས་སོ། སེམས་བྱུང་ཡིད་ཀྱི་འབྱུང་བ་དེ་ནི། ཉོན་མོངས་ལྷ་གསུམ་དང་རིགས་དྲུག་གི་ས་བོན། ལས་  
དང་བག་ཆགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཆེ་ཆུང་རྟ་རྩ་རྒྱ་གཞུགས་པའི་ཆ་ཙམ། ཁ་དོག་སྒྲ་ཆོགས་ཕུག་རོན་འགྲུལ་བ་ལྟ་བུ། མིང་བརྒྱད་དམ་དགུའམ་གྲངས་མེད་དམ། གྲངས་སྟོང་  
ཕྱག་དྲུག་ཅུ་ཅུ་གཉིས་སམ་བཟོད་འདས་སུ་གནས་སོ། དེ་ཉིད་གཉིས་སུ་མེད་ཅིང་སོ་སོ་མ་ཡིན་ཐ་མི་དད་པ་གཅིག་ཏུ་བཞུགས་ཏེ། དེ་བརྟག་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་སྒྱིར་གྱི་ཐོས་  
བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གྱིས་སྒྲོ་འདོགས་བཅད་ལ། བྱུང་པར་ཉམས་ལེན་གནད་དུ་ཆུད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར། སེམས་དང་ཡེ་ཤེས་གཉིས་ཀྱི་གནས་ནི་སྦྱིང་དང་སྒྲོ་བའོ།  
སེམས་ལ་རྒྱ་བའི་ལམ་ཅུ་ཅུ་འདོམས་སོགས་ཀྱི་དཀར་པོ་འོ། སེམས་བྱུང་ནི་ཁྲག་ཏི་དམར་པོ་ལ་རྒྱའོ། རྟ་རྩུང་ལ་ཞོན་པའོ། སེམས་ཀྱི་སྒྲོ་ནི་མིག་གཉིས་དང་རྣ་བ་



ཨྱེ། ཨྱེས་སྟོང་པ་གསལ་བ་འགགས་པ་མེད་པ་། གང་དུ་ཡང་མ་གྲུབ་པས་། རྒྱུ་མ་ཆད་པ་། རྟོགས་སུ་མ་ལྟུང་བ་། དངོས་པོ་དང་མཚན་མ་མེད་  
 པ་། དཔེ་ན་མ་མཁའ་ལྟར་རྣམ་པར་དག་པ་འོ་། དེ་ཉིད་གང་དུ་ཡང་མ་གྲུབ་པ་ལ་། གང་ལྟར་ཡང་འཆར་བ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལྟ་བུ་གནས་པ་། བོན་དབྱིངས་སྟོས་པ་  
 དང་བྲལ་བ་ཡིན་ཏེ་། དེ་ལྟར་གྱི་ཨྱེས་པ་སྟོང་གསལ་བཅོས་བསྐྱད་མེད་པ་རྗེས་པར་འདི་དོ་སྟོང་ན་། བོན་དབྱིངས་གསལ་མི་གཡོ་བའི་ཆ་ན་། དབྱིངས་རིག་པ་རང་གསལ་  
 འགགས་མེད་དུ་འཆར་བའི་ཡེ་ཨྱེས་དེ་། དོན་ལ་དོ་བོ་དབྱེར་མེད་ཅིང་ཐ་མི་དད་པས་། རང་བཞིན་བོན་སྐྱེ་དེ་བཞིན་ཉིད་གྱི་ཡེ་ཨྱེས་སོ་། དེ་ཉིད་སྐྱེ་ཅིག་མ་གཅིག་སྟེ་ན་།  
 སྟོང་དོས་ན་བོན་སྐྱེ་། གསལ་དོས་ན་ལོངས་སྐྱེ་། འཆར་ཞིང་རིག་པའི་གང་ན་སྐྱེ་ལ་པའི་སྐྱེ་སོ་སོ་མ་ཡིན་ཐ་མི་དད་པ་ཨྱེས་པར་བྱའོ་། དེ་ལྟར་ཡེ་ནས་སྐྱེ་གསུམ་དུ་





ཨྲིཾ། ཨྲིཾ་གཞི་མེད་རྩ་བུ་ཆེན་པོ་ཡིན་ནོ། དེ་ན་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་བཅུད་དུ་སྒྲིང་བ་ཐམས་ཅད་རང་སེམས་འབྱུལ་སྒྲིང་གི་ཆོ་འབྱུལ་དུ་ཐག་བཅད་  
 འབྱུལ་འཛིན་རང་སེམས་ཀྱང་རྟེན་མེད་ནམ་མཁའ་ལྟ་བུར་ཐག་བཅད་། ནམ་མཁའ་སྒྲིང་གསལ་ཡེ་ཤེས་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས་ཐག་བཅད་། དེ་ཡང་འབྱུལ་སྒྲིང་འདི་  
 བརྟགས་ན་རྩལ་ཕྱན་དུ་ཡང་མ་གྱུབ་། རགས་པ་བདེན་དེོས་སྤྱ་གར་གྱུབ་། འབྱུལ་འཛིན་རྟོག་པ་བརྟགས་ན་། སྒྲིང་ཅིག་མར་མ་གྱུབ་ན་། གཟུང་འཛིན་རྒྱན་ཆགས་སྤྱ་  
 གར་གྱུབ་། ཡུལ་འབྱུལ་མ་གྱུབ་། ཡུལ་འཛིན་ཀྱང་གཞི་མེད་རྩ་བུ་ཆེན་པོར་ཐག་བཅད་པའོ། དེ་ལྟར་འཁོར་བའི་འབྱུལ་སྒྲིང་གཞི་མེད་རྩ་བུ་ཆེན་པོ་། ཡེ་སྒྲིང་ནམ་  
 མཁའ་ལྟ་བུ་མེད་སྒྲིང་སྒྲིང་མའི་རང་བཞིན་དུ་ཐག་བཅད་པ་ནི་། འཁོར་བ་མིང་མེད་དུ་ལ་ཟླ་བ་ནི་། ལྟ་བའི་གོགས་གཉིས་སྒྲིང་དུ་ཞེན་པའི་མཆན་འཛིན་མཐའ་གྲོལ་ཆེན་པོ་ངོ་

སྒྲོང་པ་འོ། ལྷ་བའི་དངོས་ནི་རང་རིག་བཅོས་བསྐྱད་མེད་པ་རྒྱལ་བའི་དགོངས་པ་སྟེ། སྒྲོན་ཡོད་མ་སྒྲོང་། ཡོན་ཏན་ལྷན་གྲུབ་ཆེན་པོ་དུས་ཐམས་ཅད་དུ་འཕོ་བ་དང་།  
 འབྱུང་བ་མེད་པ་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་སྒྲིང་པོ། བོན་དབྱིངས་དགྲིལ་འཁོར་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་གནས། གྲུབ་གསལ་འཕེལ་འགྲིབ་མེད་པ། སྒྲོང་ངོས་ན་སྒྲེ་བ་མེད་  
 པ། འགགས་པ་མེད་པ། འོང་བ་མེད་པ། འགྲོ་བ་མེད་པ། བཅིངས་པ་མེད་པ། གྲོལ་བ་མེད་པ། བརྟེན་པ་མེད་པ། གནས་མེད་པ། འཁོར་བ་མེད་པ། སྒྲུ་  
 ངན་འདས་པ། སྒྲུང་བ་མེད་པ། རོར་བ་མེད་པ། སྒྲོང་པ་མེད་པ། མི་སྒྲོང་པ་མེད་པ། དངོས་པོ་མེད་པ། མཚན་མ་མེད་པ། མིང་མེད་པ། ཡི་གེ་མེད་པ།  
 སྒྲུ་མེད་པ། ཐ་སྐྱད་མེད་པ། མཐའ་མེད་པ། དབུས་མེད་པ། ཐོག་མཐའ་མ་ན་ངོ་བོ་ཉིད་མེད་པ། སྒྲུ་བསམ་བརྗོད་པའི་ཡུལ་ལས་འདས་པ་འོ། སྒྲོང་ངོས་ན་རིག་





པ་གཏོར་  
པཱཱི་ལྷ་  
གཞུང་མ

ཨྱེ། ི་དེའི་དུས་སུ་རྣམ་རྟོག་འདུ་འཕྲོ་ཆད་དེ། ཉམས་གཏད་མེད་དུ་བྱུར་བུར་བུ། སེམས་ལ་ཕན་པ་སྤང་བ་རང་གྲོལ་དུ་གྱུར་པའོ། རོ་ཤེས་པ་དྲན་པ་  
ཟིན་པའི་རྗེས་སུ་མ་འབྲེང་བ་ཡིད་རྟག་ཏུ་མ་འགྱུར་བུ། སྐྱེ་དང་ཞིང་ཁམས་རྩ་ལ་རྩོགས་པ་མངོན་དུ་གྱུར་པའོ། གནད་འདི་དང་མི་ལྟན་སྒྲོམ་ལོ་བྱས་ཀྱང་སྒྲོན་དུ་འགྱུར་ཏེ།  
རིག་པ་གཤེས་ཀྱི་འདུག་ཚུལ་མ་ཤེས་ན། གོལ་སྒྲིབ་བརྟུང་ཤ་མི་ཆོད་དེ། ངང་ལས་གནས་པ་དེ་མེད་པར་རི་མོ་དང་ཁ་དོག་ལ་གཟུང་འཛིན་ཞུགས་ན་རྒྱུན་ཁར་འཆོར་དེ།  
ཐད་ཀར་བྱང་ཐལ་དུ་མ་ཆོད་ན། རྣམ་རྟོག་རེ་རེ་ཐུར་དུ་འཕྲོ། སེམས་ལ་ཕན་ཞིང་ཉམས་སྤང་མ་སྒྲེས་ན། སྐྱེ་བོ་ཐ་མལ་དང་འདྲེ། དྲན་པ་མ་ཟིན་ན་དུག་ལྡ་དུག་གསུམ་  
དུ་འགྱུར་དེ། དུག་ལྡ་དུག་གསུམ་ཉོན་མོངས་རང་ཁར་འགྱུར་དེ། མངོན་དུ་གྱུར་ན་ཕྱལ་བ་ཡིང་བར་འགྱུར་དེ། དེ་རྣམས་སྒྲོན་གསལ་ལས། དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲོམ་དེ་ལ་ཡིན་











ཕྱི་ལ་སྐྱབ་བཅོས་བསྐྱད་མེད་པ་ཐམས་ཅད་མལ་གྱི་ལྟར་སྟོན་པ་ལྟར་། བོན་སྐྱ་རང་གནས་སུ་ལྟ་བུ་ལྟར་། གཉུག་མ་ལྟན་གྱུ་བ་གྱི་གསལ་སྒྲུང་ནོར་བུའི་ཡོན་ཏན་ལྟ་བུ་ལྟར་། ཕྱི་ལ་མེད་  
 གཞན་དོན་བྱེད་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆ་ཟེར་དགོས་འདོད་འབྱུང་བ་ལྟར་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་པ་ལྟར་། སྐྱ་གསུམ་མངོན་གྱུར་ཡིན་པའོ་། མདོར་ན་རང་སེམས་བོན་སྐྱར་ཐག་བཅད་།  
 རེ་དོགས་བཅོས་བསྐྱད་བྲལ་བར་རིག་སྟེ་། བྱ་བྱེད་ཕྱི་ལ་སྐྱབ་ཞིག་པ་ཤེས་པས་། བཏང་བཞག་འགྲོའོང་མེད་པའི་ངོ་བོ་ཡེ་གྲོལ་བ་ཡེ་བབས་གྱི་ཐོག་མ་པ་ཆེན་པོ་། འདིའི་  
 མཐར་ཐུག་ཡིན་པར་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག་། དེ་ལྟར་ལྟ་སྟོམ་སྟོན་གསུམ་གནད་དང་ལྟན་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ལྟར་། སྤང་པོ་ལྟག་མེད་འཇའ་ལྟར་ཡལ་། ཐུན་མོང་དང་མཆོག་གི་  
 ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་ཐོག་མ་པར་འབྱུང་བ་ནི་། གང་ཟག་རབ་རྣམས་ཡིན་ནོ་། དེ་ནི་མི་འགྱུར་ངོ་རྗེའི་ལུས་བསྐྱབ་པའི་ཐབས་འོད་གསལ་ཏིང་འཛིན་བར་དོ་ལ་། ལྟ་སྟོམ་





ཨྱི་ ི་རེག་བྱ་མི་ཚོར་ ལག་པ་གཡོན་མི་ཐེག་སྒོ་དགའི་ཟག་པ་འབྱེན་ མཁལ་མ་ཆུའི་ཁམས་ཉམས་ན་ རྩ་བའི་སྒྲ་མི་ཐོས་ ཀྱང་པ་གཡོན་མི་  
 ཐེག་ དྲི་ཆུ་སྒོ་མ་མི་ཤེས་ མཆིན་པ་མེདི་ཁམས་ཉམས་ ལྷེས་རོ་མི་ཚོར་ ལག་པ་གཡས་མི་ཐེག་ སྒྲ་ནས་རྟུ་འབྱུང་ སྒོ་བ་རྒྱུང་གི་ཁམས་ཉམས་ སྒྲ་ས་  
 དྲི་མི་ཚོར་ ཀྱང་པ་གཡས་མི་ཐེག་ དྲི་ཆེན་ངོ་རྗེས་ཤོར་ ཅི་ཏྲ་ནམ་མཁའི་ཁམས་ཉམས་ན་ མིག་གིས་གཟུགས་མི་མཐོང་ མགོ་བོ་མི་ཐེག་པས་ཐེག་ལེ་འཆོར་  
 དུས་དེར་སྒོ་བའི་ནད་ཀྱིས་རྒྱུང་སེམས་ལ་མི་སྤྱོའོ་ ལྟ་བུའི་རིག་མདངས་སྒྲིང་ཁར་ཐིམ་ ཏྲ་ལོང་བ་ལྟ་བུའི་རྒྱུང་དེས་ལྟག་མ་ལུས་པར་ ལམ་དམིགས་པ་དགར་ནག་  
 ལ་ཨིན་གསུམ་བསྐྱས་ཀྱི་ཚུལ་ཀྱིས་དུ་མ་འདུས་ཏེ་ སེམས་དང་སེམས་བྱུང་རྒྱུ་བྱེས་བྱ་བ་ཡིན་ཏེ་ ཤི་བ་ཞེས་ཟེར་བ་ཡིན་ནོ་ དེའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་རིག་མདངས་

སྤྱུར་བའི་ཆ་ལ་སེམས་ཟེར་བ་ཡིན་ཏེ། སེམས་དེ་མེད་པར་རིག་པ་དངོས་སྒྲིང་ན་གནས་སོ། ། འདིའི་ཆོ་ན་ཆོ་འདིར་གནས་པ་བརྟན་ཅིང་སྒྲིང་བ་ཡོད་པ་རྣམས་། སྐད་ཅིག་  
 དེ་ལ་རྩོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཏེ། གདོད་མའི་ས་ལ་གཡུང་དུང་འབྱུར་མེད་གྱི་སྐྱེ་ཐོབ་པར་འབྱུར་རོ། ། དེའི་ཆོ་བྱུང་རྣམས་མཐའ་ན་དུངས་མ་འདུས་ཏེ། སྒྲིང་ནང་དུ་  
 འདུས་སྒྲིང་དབུས་གྱི་རྩ་འདབ་དབུ་མ་ན། རིག་པ་མར་མེ་ལྟར་གནས་པ་ལ། ཐོག་པ་གསུམ་ཁོག་ཏུ་སྤངས་མེད་པས་རྒྱེན་བྱས་སྤྱིར་ཐོན་པར་འབྱུར་རོ། ། དཔེ་འདི་འདྲ་  
 བྱས་ལ་མི་མོ་ཡུད་ཁྱེན་མེར་སྟོན། དེའི་ཆོ་རིག་པ་མིག་གམ་ལྟོག་འབྱུར་གྱི་སྒྲོ་ལ་དོན་ནི། ཡེ་ཤེས་འོད་གསལ་བོན་ཉིད་གྱི་སྤྲང་བ་ལ། སྤྲོའོད་ཟེར་གསུམ་གནད་ཤེས་  
 པར་བྱ་བ་དང་། ལྟན་གྱུ་བ་ཆོམ་བུའི་དགྱིལ་འཁོར་ལ་རང་སྤྲང་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་པ་དང་། རིན་ཆེན་གསང་བའི་ཐུགས་རྩེ་ལ་གདོད་མའི་གྲོལ་བ་བཟུང་བའོ། ། དང་པོ་ནི།

ཨོྃ། ིིག་པའི་ཡེ་ཤེས་སྤྱིང་དང་མིང་སྤྱི་གཙུག་ཏུ་སྤྱེལ་བའི་རྩ་ལ་ཤེལ་གྱི་སྤྱུ་གུ་ཅན་ལ་སྒོ་གཉིས་གང་རུང་ལ་ཐོན་དུས། མིག་དང་སྤྱི་གཙུག་ལ་རྫོ་རྫོ་  
 པརྱའི་སྤྱུ་ཐག་ཅེས་བྱ་བ། འོད་ལྔའི་སྤྱེ་མ་ཚོན་སྤྱད་བསྤྱེལ་བའམ་སྤྱས་ཀ་ལྟ་བུ་འཆར་ཏེ། དེ་ལ་ཤེས་པ་གཏང་དེ། རྟོག་མེད་འཛིན་མེད་དུ་ལྟང་དེ་བཞག་པས།  
 གོམས་པ་སྤྱུ་འོད་ཟེར་ལས་བྱུང་བ་རྣམས། ཡལ་གྱིས་ཟང་ཐལ་ལ་གྲོལ་འགྲོ་བའོ། དེ་ལ་མ་གྲོལ་ན་འོད་གསལ་གྱི་སྤྱང་བ་འཆར་ཏེ། དེ་མ་ཐག་ཏུ་མར་འགྱུར་བར་བར་  
 སྤྱང་ལ་གྱུར་ན། ས་རྫོ་རི་བྲག་ལ་སོགས་སྤྱང་བ་མེད་པ་འོད་ལྔའི་སྤྱང་བ་མེ་རེ་བ་བཏེག་ན་ཡར་གསོ་བ་སྤྱམ། མནན་ན་ནེམ་པ་སྤྱམ་པའི་འོད་འཆར། ཐོན་ཉིད་ཀྱི་རང་སྤྱུ་  
 འབྱུག་སྤྱོད་སྤྱིར་བ་ཅུ་དང་། སོས་ཀའི་ཐང་ལ་སྤྱིག་རྒྱུ་འགྱུ་བ་དང་། འོད་ཀྱི་ནང་ན་འོད་ཟེར་མ་ཚོན་ཆའི་ཚོགས་བབས་པ་འདྲ་བ་དང་། བློ་བོ་སྤྱང་བ་འཛིགས་སུ་རུང་

བ་ནམ་མཁའ་ཁེངས་པ་ལྟར་འཆར་རོ། ཆོ་འདི་སྒྲ་འོད་གཉིས་ལ་གོམས་པའི་སྒྲེས་བུ་རྣམས། མེ་ལོང་ལ་བྱད་ཤར་བ་ལྟར། རང་སྒྲུང་ཤེས་པའི་ངང་ལས་བཞག་པར་  
 རང་ཉིད་ཁྱོ་བོའི་སྒྲུར་སངས་རྒྱས་སོ། འདི་ལྟར་ངོ་མ་སྒྲུད་པའི་གང་ཟག་རྣམས། འོད་གྲིས་སྒྲུངས། ཟེར་གྲིས་སྒྲག། སྒྲ་གཅིག་རྒྱལ་བར་འབྱུར་རོ། དེའི་ཕྱིར་ན་  
 སྒྲ་འོད་ཟེར་གསུམ་ལ་རྩལ་སྒྲུང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན་ནོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། གཉིས་པ་ལྟུན་གྱུ་བ་ཆོམ་བུའི་དགྲིལ་འཁོར་ལ་རང་སྒྲུང་ངོ་ཤེས་པར་བྱ་བ་ཡིན།  
 དེར་མ་གྲོལ་བ་རྣམས་དེའི་རྗེས་ལ་ཡེ་ཤེས་ལྟུང་སྒྲུང་བ། འོད་ལྟུང་ཁེངས་ཤར་ཏེ། ཞི་བའི་ལྟ་ཆོག་ས་འཆར་བ་ནི། འོད་ལྟུང་སྒྲུམ་བུ་ལམ་ཤར་ཏེ། དེ་ལ་ལ་ཐོན་མཐིང་  
 ཀ་དེ་ལྟར་ངེ་གཏད་པས། དེ་མ་ཐོག་ཏུ་ཀུན་སྒྲུང་བྲུབ་པའམ། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོར་འབྱུར། དེ་ལ་ཡང་ལྟ་སྒྲུ་ལྟ་བུ་གོད་དེ། ཐོན་དབྱིངས་བདེ་གཤེགས་ཀྱི་དབུས་སུ་



ཨོྃ། ུ་སངས་རྒྱས་སོ། གཉིས་པ་འོད་དཀར་པོ་སྒྲུལ་བུའི་སྒྲོད་དུ་རང་འོད་དུ་ཤེས་པ་མེ་འོད་ལྟ་བུའི་ཡེ་ཤེས་སུ་གྲོལ་ཏེ། གསལ་བ་རང་བྱུང་གི་སྐྱེ་ཐོབ་  
ན་སངས་རྒྱས་པའོ། གསུམ་པ་འོད་སེར་པོ་སྒྲུང་དུས་རང་འོད་དུ་ངོ་ཤེས་པ། མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ། སྐྱེ་དགའ་བ་དོན་གྲུབ་ཐོབ་ནས་སངས་རྒྱས་པའོ། དཔེ་  
པ་འོད་དམར་པོ་སྒྲུང་བ་ལ་བལྟས་པ། སོར་རྟོག་ཡེ་ཤེས་སུ་གྲོལ། སྐྱེ་བྱུང་དངོས་མེད་ཐོབ་ནས་སངས་རྒྱས་སོ། ལྟ་པ་འོད་ལྟངས་ལ་བལྟས་པ། བྱ་བ་གྲུབ་པའི་  
ཡེ་ཤེས་ཐོབ། སྐྱེ་དགའ་ལྟ་གར་ལྟ་གཉིས་ཐོབ་ནས་སངས་རྒྱས་སོ། དེ་ནི་ཚོམ་བུའི་གྲོལ་བ་ལྟའོ། དེ་ངོ་མ་ཤེས་པས་ཉོན་མོངས་པ་ལྟ་འབྱུང་། དེ་ལས་ཨ་འཐས་ཤིང་ཞེན་  
པ་རིགས་དུག་ཏུ་སོང་བའོ། གསུམ་པ་རིན་པོ་ཆེའི་གསུངས་པའི་དབུས་ལ། གྲོལ་ས་བབྱུང་བ་ནི། དེ་རྣམས་ཀྱི་རྗེས་ལ་མ་བུའི་མདོངས་འདྲ་བ། ཁ་དོག་ལྟ་ལྟན་



ཨོཾ ིགནས་ན་སྤྱལ་སྤྱུང་ལྷ་གམ་མེད་ གཤེན་རབ་དུག་ལྷ་བུའི་རྩྱུ་འཕུལ་སྟོན་པ་སྤྲང་སྟེ། ལུས་གསུམ་འགྲོའོ། སྤྱན་གསུམ་ཐིམ་མོ། མངོན་པར་  
 ཤེས་པ་དུག་འཆར་། དེའི་ཆོ་གདོད་མའི་གྲོལ་ཀ་དག་ལ་ས་ཟིན་ཏེ་ཕྱིར་མི་ལྟོག་གོ། མངོན་པར་ཤེས་པ་དུག་གང་ཡིན་སྟུམ་ན་། རང་ངོ་ཤེས་ནས་གྲོལ་བ་དེའི་ཆོ། སྤྱན་  
 མངོན་པར་ཤེས་པ་ཡར་ལ་སྟོ་འདས་བོན་སྤྱིའི་ཞིང་ཁམས་གྲོལ་བའི་གཞི་ཀ་དག་གི་སྤྲང་བ་གཟིགས་། ཐད་ཀར་ལོངས་སྤྱིའི་ཞིང་ཁམས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་། མར་ལ་  
 སྤྱལ་སྤྱིའི་གདུལ་ཞིང་གཟིགས་སོ། སྤྱན་གྱི་མངོན་ཤེས་ཀྱང་བོན་སྤྱིའི་གསུང་སྤྱུ་བསམ་བརྗོད་མེད་བྲགས་སྟོང་དེ་ཐོས་སོ། ཐད་ཀར་རྩོགས་སྤྱིའི་གསུང་གསལ་དག་འཛོ་  
 འབྱུང་མེད་པ་ཤེས་། མར་སྤྱལ་སྤྱིའི་རིགས་དུག་སོ་སོའི་སྤྲང་ཤེས་། ཐུགས་གྱིས་ཡར་བོན་སྤྱིའི་དགོངས་པ་དབྱིངས་དང་ཡེ་ཤེས་སུ་འདུ་འབྲལ་མེད་པར་ཤེས་། ཐད་



ཨྲིཿ ཨྲིཿ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱེད་དོཿ རྩུ་འཕྱལ་གྱིས་སེམས་ཅན་གྱི་ལས་སྦྱོང་བྱེད་རོཿ མ་དག་པ་རྒྱུད་མ་སྒྲིན་པ་སྒྲིན་དུ་བཅུག་ནཿ གཞན་དོན་  
 རྒྱབས་པོ་ཆེས་འཁོར་བ་སྦྱོང་པར་བྱེད་དོཿ མངོན་ཤེས་དུག་པོས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་བོན་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པའི་མངོན་དུ་བྱེད་དོཿ ལུས་གསུམ་ནི་ད་ལྟ་ལ་ཁྲག་གི་ལུས་བར་  
 དོར་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ལུས་སུ་ཐིམ་ཤིང་ བོན་སྐྱུ་རིན་པོ་ཆེར་གྲོལ་ཤིང་ སྒྲུན་ད་ལྟ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲུན་བར་དོ་བོན་ཉིད་ཀྱི་སྒྲུན་ལ་ཐིམ་ཤིང་ དེའི་ཡེ་ཤེས་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲུན་ལ་ཐིམ་ན་གཏོང་  
 མར་གྲོལ་ལོཿ དེ་ལྟར་བར་དོ་རང་སྒྲུང་འོད་གསལ་དུ་ཤར་ཆོཿ སྐད་ཅིག་དང་པོ་རང་སྒྲུང་དུ་དོ་ཤེས་ཤིང་ཐག་ཆོད་དགོས་ཤིང་ གཉིས་པ་བོན་ཐོག་དུ་བཞག་པ་བསམ་གཏོན་  
 ལ་གནས་ཤིང་ གསུམ་པ་རང་གྲོལ་དེ་སྐྱུ་དང་ཡེ་ཤེས་སུ་རྒྱས་ཤིང་ བཞི་པ་སྐྱལ་པས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་བྱས་ཤིང་ ལྟ་པ་གཏོང་མའི་ངང་དུ་འཕོ་འགྱུར་མེད་པར་བཞུགས་པ་ནིཿ

ཡེ་ཤེས་འོད་གསལ་ལྷན་གྱུ་སྐྱེ་གསུམ་གྱི་མཐར་ཐུག་སྐྱེས་པ་འོ་། སྐད་ཅིག་ལྷ་ལ་རང་གཞན་གཉིས་ཀའི་དོན་གྱུ་པ་འོ་། དེ་ན་སྤྲིག་པོ་ཆེས་རང་ངོ་མི་ཤེས་པ་ལ་། སྤྲི་  
 པ་ལས་གྱི་བར་དོ་འཆར་ཚུལ་དང་། འོད་སྤྲོད་ཞིང་ཁམས་སུ་སྤྲོད་ཞིང་། རིགས་དྲུག་འཕྲོས་ཁོང་དགག་ཅིང་། ཡང་ན་སྒྲོན་ལམ་རྣམ་པར་དག་པས་མཆོམས་སྦྱར་  
 བ་ནི་། སྤྲིག་པོ་ཆེ་འམ་བཏགས་གྲོལ་གྱི་ལུས་ལ་རེག་པ་ཅོམ་རྣམས་ལ་། རིག་པ་སྦྱིང་ནང་ན་གནས་པ་དེས་ཁྲག་ཐིག་གསུམ་བརྒྱུ་པའི་འོག་སྒྲོན་ཐོན་ཏེ་། ལུས་སེམས་  
 བྲལ་བར་འགྱུར་རོ་། དེའི་ཆོ་སྒྲུ་འོད་ཟེར་གསུམ་གྱི་སྤྲོད་བ་ལམ་ཤར་དུས་། སྒྲུ་ལ་སྤྲོད་ས་པ་། སྐྱེ་ལ་འཛིག་ས་། ཟེར་ལས་བརྒྱལ་ནས་། ཤིང་འབྲས་ལ་སོགས་བྱ་བ་  
 དང་། རོ་རིགས་ལ་སོགས་འབྱུང་བའོ་། དེའི་ཆོ་འོད་ལྷ་ཁ་དོག་ལྷ་ལམ་ཤར་ཏེ་། དེ་ལ་འཛིན་པ་ལ་སོགས་ཞུགས་པ་དང་། རིགས་དྲུག་གི་ཞིང་ཁམས་སུ་གྱུར་ཏེ་།

པ  
གཏིང་

ཉིར་བཞི་

གཞུང་  
ཐ

ཨྱིཾ གཉིན་རྗེ་དེས་རང་ཉིད་བྲིད་དེ། ལས་དག་སྒྲིག་བཤད་པ་དང་། སྒྲུང་ལ་འཇལ་བ་དང་། མེ་ལོང་བསྟན་པ་རྣམས་འབྱུང་ངོ་། དེའི་ཆོ་འདིར་  
ཞེ་སྒྲུང་ལས་བྱེད་པ་དང་། སྒྲིག་གཏོད་པ་དང་། དཔྱུལ་བའི་ས་བོན་ཆ་དཔྱུལ་བརྒྱད་དང་། གྲང་དཔྱུལ་བརྒྱད་དང་། ཉི་ཆོ་ཉི་འཁོར་ལ་སོགས་སུ་བར་གྱི་བསྐྱལ་པ་  
བརྒྱད་དུ་འཁོར་བའོ། ཆོ་འདིར་སེར་སྒྲུ་དང་མ་བྱིན་ལེན་པ་ལ་སོགས་གྱིས། ཡི་དུག་ས་གྱི་གླིང་དུ་བར་གྱི་བསྐྱལ་པ་བརྒྱད་དུ་སྒྲུག་བསྐྱལ་ལོ། ཆོ་འདིར་མི་ཆངས་པ་  
སྒྲོད་པ་དང་། གཏི་མུག་གི་ལས་གྱུར་པ་རྣམས་གྱིས་བྱོལ་སོང་གླིང་དུ་སྒྲེས་ཏེ། འཁོར་ཞིང་སྒྲུག་བསྐྱལ་ལོ། དེ་ནས་བཏགས་གྲོལ་ལ་རེག་པ་ཅམ་མོ། ཆོ་འདིར་  
བསོད་ནམས་གྱི་ཆོགས་བསགས་པ་རྣམས་ནི། ཆོ་འདིར་ཚུལ་བྲིམས་སྒྲུང་བ་འདོད་ཆགས་ཤས་ཆ་བར་རྣམས་གྲོལ་བས། མིར་སྒྲེ་བར་འབྱུར་རོ། ཕྱག་དོག་ཤས་ཆེ་བ་







གསུམ་གཞན་གཟུགས་སོར་སོར་བབུང་། དགོ་སྒྲིག་གཉིས་ཀྱི་མཐོང་སྒྲུང་གཉིས་གཉིས་ཤར་། ཡམ་ཡམ་ཕྱད་ཕྱད་བྱ་སྒྲོ་སྒྲུང་བྱེར་འདྲ་། རང་ཕར་བལྟས་ཀྱང་ཚུར་ལ་  
 མཐོང་མི་མེད་། བརྟེན་པའི་གནས་མེད་སྒྲོབ་པའི་མགོན་ཡང་མེད་། སྤྲ་མ་དྲན་ན་དེ་གོལ་དེ་མི་དྲན་། བྱ་ཚུང་མ་ཡི་བོར་འདྲ་སྒྲིང་རེ་རྗེ་། སྤྱག་བསྐལ་མཆོ་རྟོལ་འབྱུལ་  
 པའི་དོལ་རྒྱར་ཚུད་། བྱེ་ཆོན་ནང་ན་ཉ་མོ་ཚུད་དང་མཚུངས་། བག་ཆགས་སྒྲུང་ལངས་ལས་དབང་མངལ་ཁར་བཏང་། རི་དྲུགས་བཟོད་འབྲིམ་ཐོ་ཚུན་འཁོར་བ་འདྲ་།  
 སྒྲོབ་པའི་ཐབས་མེད་སེམས་ཅན་སྒྲིང་རེ་རྗེ་། ཐར་པའི་དུས་མེད་སྤྱིད་གསུམ་འོ་རེ་བརྒྱལ་། འདི་འདྲའི་གནད་སྟོན་མི་ཉན་སྒྲིང་རེ་ཆོམ་། གནད་འདི་མཐོང་ཡང་མི་གོ་སྒྲིང་  
 རེ་རུལ་། དོན་འདི་ཡང་ཡང་མི་བསྒྲོམ་ཆོ་རེ་ཆད་། འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ཤིང་རྟའི་འཁོར་ལོ་འདྲ་། དེ་ལ་སོམས་ལ་ཐེག་མཆོག་འདིར་ཞུགས་ཤིག་། ཆོ་གང་བྱ་བ་





ཨྵེ། ཨྵེ་དོན་གསུམ་ལ་ངོ་སྟོན་པ་ཉམས་ལེན་གནད་གྱི་ཐིག་པ་ཞེས་བྱ་བ་ཚོགས་སོ། ཨེ་མེ། ཟབ་བརྒྱད་ཚོགས་ཆེན་བདག་པོ་རྫོང་གླིང་ངས།  
 འཁོར་འདས་བོན་རྣམས་ཟང་ཐལ་སྟོ་རེ་བདེ། གང་ཤར་སྒྲུང་བ་གཏད་མེད་ཞེ་རེ་བྱེད། སྐྱ་གསུམ་རང་ཆས་གདེང་རྟེན་ཉམས་རེ་དགའ། སྟོང་པའི་ངང་ན་ཀུན་མེད་བག་  
 རེ་ཡངས། སྒྲུང་བའི་ངང་ན་ཀུན་ཡོང་ངོ་རེ་མཆར། ཏྲག་ཆད་བྲལ་བའི་ངོ་མཆར་ཨེ་ལ་ལ། བོན་ཞིག་གླིང་པ་སྐྱ་བསྐྱར་མཁས་པ་ངས། བེ་རོའི་ཤོག་སེར་ངོས་ལས་  
 དག་པར་ཕབ། སྐལ་ལྷན་བྱ་སྟོབ་ཐམས་ཅད་དགའ་བར་མཛོད། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། ར་མ་ལྷ་ལྷ་ལྷ། ཐུགས་དམ་ལྷ་ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། བདག་འདྲ་པདྨ་ཐོད་  
 ཐོད་གི། ཐུབ་ཐབས་སྟོང་ཐུག་གཅིག་ཡོད་ཀྱང་། གང་ཟག་གཅིག་དེལ་སྐྱབ་པའི་ཐབས། དཔའ་བོ་གཅིག་སྐྱབ་འདི་སྟོན་ཅིག། ས་མ་ཡ། འདི་ལ་གསུམ་ལས།









ཨྱི། ཨྱིགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་རྩལ་སྦྱོང་གནད་བྲིད་ཆེན་མོའི་གདམས་པ་ལེགས་སོ།

ཨོྃ། ཨོ། ཨུ། བདག་འདྲ་བྲན་པ་ནམ་མཁའ་ཡིས། ཕྱི་རབས་སྐལ་ལྷན་གྱི་རྣམས་ལ། བད་ཟུག་འབྱུང་བ་  
འབྱུགས་པ་ན། འཛིན་མེད་རང་གྲོལ་གདམས་པ་བསྟན། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། དེ་ཡང་གདོད་མའི་གཤེས་ལུགས་ལ། མ་  
རིག་པས་གཞི་བྱས། དུག་ལྡན་རྒྱུ་བྱས། རྣམ་རྟོག་སེམས་ཀྱི་ནད་ཀྱིས། ཕྱི་འབྱུང་བ་ལུས་ལ་དངོས་སུ་སྤྱོད་ན་སྟུག་བསྐྱལ་བས།

ཨྱེ། ཅེ་གཏིང་ལས་ལམ་དུ་གྲོལ་བར་བྱེད་པ་ལས། རང་གི་ལུས་ལས་དང་པོ་ཁབ་ནས་གང་ཙམ་ཞིག་བཙུགས་  
 ལ། ན་ཚ་དེ་མི་སྤངས་མི་འཛིན་པ་ཡིན་ཏེ། རྒྱང་ཁ་སྒྲོར་དུ་བབྱང་ལ། གང་ན་བའི་ས་དེར་མིག་དང་ཤེས་པ་གཏད་ལ། རྒྱང་མ་  
 ཐུབ་དུས་རྒྱ་ཞེས་པ་བཏང་ཞིང་། ལུས་སེམས་ན་བ་ལ་བལྟ། ལུས་ན་ན་ལུས་ཀྱི་ཤེས་མ། ཁྲག་ནའམ། དབུགས་དང་རྩོད་དང་།



པ་གཏིང་

གསུམ་

གཞུང་

ཨྱིཾ རྩེཾ ལས་དང་བག་ཆགས་བསགས་པ་འདིར་ནང་དུ་སྒྲིན་པ་ཡིན། ལས་སྒྲིང་བར་གྱུར་ཅིག་སྒྲིམ་དུ་བསམ། དེ་ལྟར་ནང་གསལ་སྒྲིང་དུ་གྲོལ་བའོ།  
བོགས་འདོན་ལ་ཟླ་བ་གཅིག་སྒྲིན་པར་འགྱུར་རོ། ས་མ་ཡཾ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ གུམ་ཕྱེ། རྒྱ་རྒྱ་ལྷུ། འདི་ལྟར་གནད་བྲིད་བྱེད་མོ་ལ། ཟླ་བ་གཅིག་དུ་སྒྲིངས་པ་ནི། བྱེད་  
དེ་རང་གྲོལ་ཆེན་པོར་འགྱུར། ཞིན་དུ་བྱེད་པས་ས་ལ་སྒྲིས། ལས་འཕྲོ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཞོག། བྱེད་གདོན་བག་གས་སེལ་བྲིད་ཀྱི་གཞུང་རྒྱུང་རོ། དགའོ།  
བྱེད་རྒྱུ། གཏུང་རྒྱུ། གཏེར་རྒྱུ། སྒྲིས་རྒྱུ། རོ་སྒྲིམས་བདུད་ཅི་ཞི་སོས་ཆེན་མོ་ལགས་སོ། རྩེཾ ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ། བྱེད་རེ་སྒྲིན་རེས་བཅོས་པའི་ཐབས་མང་སྟེ། བྱེད་  
རྒྱུས་སྒྲིན་གཅིག་བཅོས་པའི་གདམས་པ་འདི། ཕྱི་རབས་དོན་དུ་རིན་ཆེན་ས་ལ་སྒྲིས། སྐལ་ལྷན་ལས་ཅན་གཅིག་དང་འཕྲད་པར་ཞོག། ས་མ་ཡཾ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ དང་

པོར་ཆེ་སྒྲོལ་བཏང་ནས་རི་བྱོད་འགྲིམས་པའི་རྣལ་འབྱོར་པ་ལྟེ། འབྱུང་འབྱུགས་ལུས་ཀྱི་ནད་བྱུང་ན་ལྟེ། དང་པོ་སྒྲོལ་པ་མི་ཆེད་དེ་ཆེད་ཀྱང་སྒྲོལ་མི་ཆེད་ལྟེ། ཆེད་ཀྱང་གནད་དུ་  
 འབྱོར་མ་མི་འབྱོར་མི་ཤེས་པས་ལྟེ། རང་ལས་འབྱུང་བའི་བདུད་རྩི་འདི་བསྐྱེད་པར་བྱའོ་ལྟེ། བྱད་པར་གཏེར་དང་གནམ་གདོན་དང་ལྟེ། སྒྲོལ་ཐོག་དང་ལྟེ། མཛེ་དང་ཕོ་ལ་མིག་  
 དང་ལྟེ། སྒྲོག་པ་དང་ལྟེ། ཆ་བ་དང་ལྟེ། སྒྲོལ་པ་དང་ལྟེ། སྒྲོག་དང་མ་ཁུ་རྣམས་ལ་བསྐྱགས་སོ་ལྟེ། དེ་ལས་སྒྲོག་འབྱོར་དོས་གཞི་རྩེས་གསུམ་མོ་ལྟེ། སྒྲོག་འབྱོར་སྒྲུ་མ་ཡོད་ན་  
 རབ་ལྟེ། མེད་ན་རང་གི་དྲི་ཆུ་གཉིས་སོ་སོར་བསགས་ལ་ལྟེ། རྩེས་སོ་མ་གཅིག་ཐེམ་ཁང་གསུམ་བཅོལ་བའི་ནད་དུ་ལྟེ། དེམ་པ་གསུམ་དུ་བསགས་ཏེ་ལྟེ། ཐོག་མར་སྒྲུ་མ་བརྒྱུད་  
 པ་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་མཆོད་ལྟེ། བད་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་ལྟེ། ཞེས་གསོལ་བ་གདབ་ལྟེ། ཐ་མར་ལན་ཆགས་གཞོད་བྱེད་རྣམས་ལ་གཏོར་ལྟེ། ལན་ཆགས་འདི་བྱེད་པར་

པ་གཏིང་	<p>ཨྱི། གྲུང་ཅིག་བརྗོད། ལམ་ལམ་བདེ་བར་ཉལ། དངོས་གཞི་ནི། སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་ཅིག་གདབ། སྒྲུང་ཅིག་བཟུང་། བདུད་ཅི་རིན་པོ་ཆེའི་</p>
བཞི་	<p>སྒྲོད་དུ་སྒྲུགས་ཏེ། རང་སྒྲ་མ་ཞུ་བའི་བདུད་ཅི་བསམ་སྟེ། བད་མེ་ལྟ་བུའི་སྟེང་དུ་བདུད་ཅི་ཆུ་གད་ལྟ་བུ་དེ་སོང་བས། བད་གཞོན་བར་ཆད་ཅོ་ཆོན་ལ་ཁ་བ་བབས་པའམ།</p>
གཞི་	<p>ཆུ་མ་ཆུ་ཡིས་བདས་པ་ལྟར་འོག་སྒྲོ་ལ་འདོན་སོང་བར་བསམ། རང་ལུས་བདུད་ཅིའི་ལྟེ་མ་མེ་ཁེངས་པར་བསམ་ལ་སྒྲོད་ལ་བཞག། རྗེས་ནི་གོས་གྲིས་མནན་ཏེ། རྗེས་</p>
གཞི་	<p>དང་སྒྲོད་དང་། དས་འདི་བྱས་རྣམས་མི་ལ་གསང་བར་བྱའོ། ཡོན་ཏན་ནི་འདིས་ཐོབ་དུག་གིས། མཛོ་དང་སྒྲོ་འབོག་གུང་ཐུབ་བོ། ཡེ་མ། གཞན་ལས་བྱང་</p>
གཞི་	<p>འཕགས་བདུད་ཅི་གི་སོས་གནད། རང་ལ་ཡོད་གུང་གཞན་གྲིས་མ་གོ་བས། དེ་དོན་གསལ་བདེར་དྲན་པ་བདག་གིས་བཀོད། བྱི་རབས་སྐལ་ལྷན་ལས་འཕྲོ་ཅན་གཅིག་</p>







གདབ་པོ་། དངོས་གཞི་སྤྱི་བོ་ཡ་རྒྱུ་ཡན་ཆད་ན་གནས་། ལས་གསལ་། དེ་ཡང་ནད་པའམ་བད་མཁྱིས་ན་བའི་སར་། ལ་དཀར་བསེལ་བ་ལས་། བདུད་ཅི་ཅུ་རྒྱུ་  
 བབས་ན་ཆ་ནད་མེད་ཅུ་བཏང་བ་ལྟར་འགྱུར་། ལ་ལས་ནད་ཐམས་ཅད་འདུས་ཏེ་། ཁོལ་བུ་ན་ཡར་དཀར་ཁུང་ན་བྱི་བ་འཕུར་བ་ལྟར་ཐོན་པར་བསམ་། ལ་གཅིག་ཅེས་  
 དན་ལས་མང་བར་བརྗོད་པས་། རྗེས་རྒྱུད་སྤྱིར་འཕང་དུས་ནད་རྣམས་སང་སོང་བར་བསམ་མོ་། དེས་ཞི་བ་ཡིན་། མགྱིན་པས་འདས་བསྐྱུན་ནས་། རུ་མ་ཡན་ཆད་ཨྲོ་  
 གྱིས་སེལ་། སྤྱིང་ཁར་མན་ཆད་རྒྱུད་གིས་སེལ་། དམིགས་པ་གོང་དུ་འགྲོའོ་། གཞན་ཡང་མགོ་ན་ན་། འགགས་དབུགས་ཀྱི་ཐུབ་ཐང་བཟླས་ལས་། སྒྲག་མང་པོ་  
 དུག་བྱ་དེ་ཡིས་སེལ་། རྗེས་གོང་དང་འདྲ་། རོ་སྤྱོད་ན་བ་ལས་། ཡང་མང་དུ་བརྗོད་ཅིང་། རྒྱུ་མ་གྱེན་ལ་འུབ་དངས་ལ་། ལུས་དར་འགས་སུ་བྱས་ན་། ཏ་དག་པོ་

པ གཏིང་	ཨྱི་ ིདགུ་བཅུགས་དང་། རྒྱུ་ཕྱིར་འཕང་བྱས་པས་ཞིའོ། ཀླང་པ་ན་བ་ལས། ཡན་ལག་བཞི་མགར་མེ་ལྟར་བསྐྱོར་ལ། ཡུས་དྲག་པོ་བརྗོད་།
ལྷ	དེས་ཞིའོ། མིག་རྩེ། རྩ་བ་ལ་མ། ལྷ་ལ་ཇ། ལྷེ་ལ་ཏྱི། ལུས་ཀྱི་དབང་པོ་ལ་ཤ་བརྗོད་ཅིང་། སྒོན་འགྲོ་རྗེས་གོང་དང་འདྲ། ཁོལ་བུ་ཟེར་བ་དང་། ཕོ་ལོག་
གཞུང་ ༥	དང་། དྲག་དང་དམུ་རྩ་དང་ལས་རྒྱུ་སེམས་ལྟེ་བར་གཏད་། རྩ་བརྗོད་། ཕོ་བ་དྲིལ་ནས་འཇམ་ལ་ལག་པས་མཉེ་ཞིང་ཀླ་བརྗོད་། སྒོ་མཆིན་ན་བ་ལ་ཡི་ག་རྩད་པ་སྒོ་ ལྷང་བ་དང་། ཀ་འདོན་ཅིང་། རྗེས་ཉ་བརྗོད་དོ། སྒྲིང་རྒྱུང་དང་། སྒྲོ་ནད་དང་། བརྒྱལ་འབོག་ཅན་དང་། བད་རོ་ཅན་ལ། ཁུ་མཚུར་སྒྲིང་ཁར་བརྟུང་། རྒྱུང་ ཕྱིར་འཕང་། ལྷ་གསུམ་བཅུགས་དྲག་པོ་བརྗོད་ལ། རྒྱུང་ནད་དུ་བརྟུང་བས་སེལ་། མ་བྱུང་ན་ཁྲག་སྒྲགས་ནི། ལྷོ་སྤྱ་ཏ་ཕྱེ། ས་རྩ་ཉག་། ཅེས་བདུན་གྱིས་ཆད་



པ གཏིང་	ཨྱིཾ། རྩེས་སོཾ། ལན་གཅིག་དང་གཉིས་གྲིས་མི་ཐོན་མེད་ཀྱང་ས་དང་བརྒྱ་ཕྱི་བརྒྱད་དུ་བྱ་བའི་གནད་དོཾ། གང་ལ་ཡང་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་
པ ཏྲུག་	ཅིང་མེད་དེ་རྣམས་མ་ཤེས་ན་མེད་པའི་ནད་ལ་སྒྲ་མ་དམར་པོ་བསམ་ལེན་ནང་ཐོག་གི་དོ་བོ་དེ་སྒྲ་མ་བསྒྲོམས་པས་ཀྱང་སེལ་ལོཾ།
པ ཏྲུག་	འདིའི་ནད་ཐམས་ཅད་གྲོལ་བ་ངེས་པ་ཡིན་པས་མེད་ཕྱི་རབས་རྣམས་ཡིད་གཉིས་དང་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་ཉམས་སྲུ་ལོངས་ཤིག་མེད་ཀྱང་ལྷ་ལ་ཕྱུས་ཀྱི་གཤམ་སེལ་
པ ཏྲུག་	འདིཾ། ཕྱི་རབས་དོན་དུ་ཡི་གེ་རིས་སྲུ་བསྟན་མེད་དགོན་པའི་ཕྱིར་ན་རིན་ཆེན་ས་ལ་སྤྲུལ་མེད་སྒྲ་ལ་ལྷན་ལས་ཅན་གཅིག་དང་འཕྲད་པར་ཤིག་མེད་ས་མ་ཡཾ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱཾ།
པ ཏྲུག་	གཏེར་རྒྱུཾ། སྤྲུལ་རྒྱུཾ། ཟབ་རྒྱུཾ། དགོཾ། སྤྲུང་བ་ལ་བོགས་འདོན་པའི་ཉི་ཟླ་གསལ་བའི་བྲིད་ལགས་སོཾ། རྩེ་མེད་ཕྱི་རབས་རིགས་ཀྱི་བུཾ། ལྷ་སྒྲོམ་





གསུམ་པུ་ དབང་ལག་ རོམ་མཁྱིས་ ར་མོ་ཤག་གི་རྩ་བ་ མི་མཁྱིས་ འུག་པའི་མཁྱིས་པུ་ ཏྲ་ནག་གི་མཁྱིས་པ་རྣམས་ཞིབ་པར་བཏག་ དག་པར་འོ་མས་  
 སུལ་བརྩུ་དུག་གི་ནང་དུ་ཐེབས་པར་བསུས་ལ་ སེང་ལྷེང་ངམ་ ཅུན་གྱི་མར་ཁུ་སྤྱོར་བ་གང་ སྤྱང་ཕྱི་བྱེ་གང་དང་སྤྱར་ལ་ རིལ་བུ་ཤ་རིལ་ཅམ་བྱ་སྟེ་ སྟོ་སྟོང་  
 ལ་རེ་རེ་བློས་ན་ ཤའི་སྤྱན་དང་ལྷན་ ཐུག་རིལ་སོགས་བྱང་ཐལ་དུ་མཐོང་ངོ་ འོད་གསལ་ མིག་ཤེད་ཆེ་ འགྲིམ་པ་ཡང་སྟེད་ ཐུས་མིག་ལ་ནད་མི་འཇུག་  
 འདི་ཤིན་ཏུ་གཅེས་པས་སྟོག་བཞིན་དུ་བཅའ་བར་བྱའོ་ ཐུ་ནས་བྱུག་པ་ནི་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་དུས་སུ་ སྐབས་སུ་རྩ་ལྷག་བརྒྱབ་པས་ཀྱང་སེལ་ འགྲིབ་པ་རག་ཐལ་  
 ཐོད་ལེ་གོར་འོ་སྤྱིས་དང་སྤྱར་ཏེ་བྱུགས་ནས་ སྐམ་ཚག་ དམར་ཚག་ སྤྱི་རིབ་རྣམས་སེལ་ སྤྱིན་འབུ་མེ་སྤྱོར་ ལྷང་མ་ལྷང་ཕྱོད་ བྱ་མོ་ནག་མིག་ སེར་







ཨྱི། ཨྱིས་ཐུང་། འདྲེ་འདྲོད་འདྲེས་ཐུང་། སེམས་འདི་ཁྱོད་གྱི་ཐུང་ས་ཆེད་དམ་མི་ཆེད་ཆ་མེད་། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་གྱིས་ཀྱང་། ཁ་དོག་དོ་  
 བོ་མ་ཆེད་པར་འདུག་བྱས་ལ། ཁར་བཏོན་ཡིད་ལ་བསམ་ལ་ཉམས་བསྒྲུད་པས་། རང་གིས་སྤྱོད་ཐོག་ན་སྟེམས་འཕྲིག་གོ་བ་ལ། ཁ་བག་དྲོ་ཁུར་རེ་བ། ཡིད་བྱ་ཉིང་དེ་  
 བ་ཅིག་འོང་། དེ་དུས་ཏྲོག་བྱེད་འཇིགས་སེམས་དེས་། ལུས་ཡིན་ནམ་སེམས་ཡིན་ནམ་བལྟས་པས་། ལུས་ནི་བེམ་པོ་ཡིན་པས་། འཛིན་སེམས་མེད་། སེམས་སྤྱོད་  
 པ་ཡིན་། སྤྱོད་པ་སྤྱེ་མེད་མཐའ་བྲལ་ཡིན་། འོ་ན་གང་ཡིན་སེམས་བྱུང་ཏྲོག་པ་བྱེད་དེ་བ་དེ་ཡིན་པར་ཐག་ཆོད་འོང་། དེ་ལ་བལྟས་པའི་གཞི་མེད་ཅུ་བྲལ་། ལྷ་འདྲེ་  
 འཛིན་མཁན་མེད་། ལྷ་བ་མཁན་མེད་། འཇིགས་མཁན་མེད་། འཇིགས་ཡུལ་མེད་པར་ཐུག་ཤད་རང་གྲོལ་དུ་ཕྱུམ་ཕྱུམ་བབ་ཅིང་འོང་། རེས་ནི་གང་ཤར་ཐུག་ཤད་



ཨྱི་ ེཡང་རང་གསལ་ཡེ་སྒོམ་རྒྱན་དུ་སྒྲོང་བའི་ཆེ་ལས་དང་པོ་པ་འགའ་ཞིག་བྱིང་བ་སྒོ་འགག་བྱེད་པ་དེ་སེལ་བའི་ཐབས་ནི་ ཉི་འགྲིབ་མཆམས་སུ་  
 རིག་པ་རྒྱར་བཏོན་ན་ རྒྱ་བྱང་གཏོར་ཞིང་མགོ་ལུས་བཀྲུས་ མཐོ་ཡངས་ཀྱི་སར་ཕན་བརྗོད་ཅིང་ སྐབས་སུ་མཆོང་བ་དང་ ཅེ་བ་དང་ གར་དང་ གཞས་ལ་  
 སོགས་བྱས་པས་ གསལ་སྒྲོང་དུ་གྲོལ་བ་ཡིན་ནོ་ ཡང་སྐབས་སུ་སེམས་འཕྲོས་ཏེ་ འཛུབ་རྒྱང་བཟུང་མིག་གཅིག་ལ་བཙུགས་ལ་ སྒྲིང་ཁར་རིག་པ་ཨ་ལ་གཏང་  
 པས་སེལ་ལོ་ རེ་དོགས་གསལ་ཡང་མ་ཟིན་ ཞེས་པ་ཡང་མ་ཟིན་པ་ ཁམས་འདུས་ན་ སྒོ་བསྐྱར་ན་ཡི་གེ་ཆ་ལྟ་ཉམས་མགུར་བྱ་ གསོལ་བ་གདབ་ གཏང་  
 མེད་དུ་སྒྲོང་པས་གྲོལ་བ་ཡིན་ནོ་ སྒྲོང་བ་ཉམས་ལས་རིག་སོ་མེད་མཉམ་སྒྲོང་ཞེན་ཆེ་ན་ སྒྲོང་ཡེ་ཞེས་ལ་རེས་ཡིད་ཆེས་བྱས་ལ་ རྟོག་པས་རྟོག་པ་ལྟ་བུས་ཞེས་

ཕར་བྱའོ། དེས་སེལ་ལོ། ཡང་སྒྲུང་ཉམས་ལ་ཞེན་ན། གང་ཡང་མི་ལམ་ལྟ་བུ་བསྐྱལ། སྒྲུ་མ་ལྟ་བུར་ཐག་བཅད། སྒྲུང་སྒྲོང་བདེན་མེད་སྒྲུ་མ་ལྟ་བུ། དུས་ཅུལ་  
 སྒྲུངས་པས་སེལ་ལོ། ཡང་སྒྲུང་བ་ལ་བལྟས་པས། སེམས་གནས་པ་ཅམ་རང་གསལ་ཕྱམ་གྲོལ་དུ་མ་བྱུང་ན། སྒྲུང་སེམས་བསྐྱེ་མ་ཤེས་པ་ཡིན་པས། ཅིར་སྒྲུང་སྒྲོང་  
 གཟུགས། སྒྲོང་གཟུགས་བདེན་མེད། མེད་བཞིན་ཤར་བ། ཤར་བཞིན་མེད་པ། སྒྲུང་བཞིན་སྒྲོང་པ། སྒྲོང་བཞིན་མེད་པ་ཅིག་ཏུ་ཤེས་པར་བྱའོ། བྱི་སྒྲུང་བའི་  
 ཡུལ་ཐམས་ཅད་སྒྲོང་གཟུགས་འལ་འོལ་ཅམ་དུ་སྒྲུང་། རྣང་སྒྲུ་མའི་སེམས་ཤར་ཡང་མེད་པར་འགགས། འགགས་ཀྱང་སྒྲུང་བ་ཤར། བར་སྒྲུང་གི་འཇའ་ལྟར་ཐག་  
 བཅད། གཉིས་མེད་རང་ཤར་གྱི་སྒྲོམ་པ་དེ་ཡང་། རིག་པ་རང་མདངས་རང་གསལ་ཆེན་པོ་མཐའ་གྲོལ་ཅིག་ཏུ་སྒྲེ་ལ། གང་ལ་ཡང་ཞེན་འཇིན་དང་རེ་དོགས་མེད་པའི་







ཨྱིཾ རྟུང་བཅའ་སྟེཾ སྒྲུ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབཾ དངོས་གཞི་ནིཾ མདུན་དུ་རིན་པོ་ཆེའི་སྟོན་གཙང་མའི་ནང་ཆུ་གཙང་མཾ སྟོག་ཆགས་མེད་པར་  
 སྟུགས་ཏེཾ རྟུང་གསུམ་འབུད་རང་གི་ནད་དང་སྟེག་སྟེག་བགྲེས་སྟུང་ཐམས་ཅད་སྟེར་འབུད་པར་བསམ་ལཾ རང་སྐྱད་ཅིག་གིས་གོས་དཀར་མོ་བས་ཀྱི་ལྟ་མོཾ དཀར་མོ་  
 རྒྱན་དང་ལྟན་པ་ཅིག་དུ་བསམ་ལཾ ངག་དུ་སྒྲུ་མ་ཨྲཱ་ཡུ་ཅི་ཏི་བཟླ་སི་ཏྲི་ཆེ་བློཾ བཟླ་གུ་རུ་སའ་སི་ཏྲི་རྩྱུ་རྩྱུཾ ཞེས་པ་བཅུ་ཐམ་པ་བཞེསཾ ཆུའི་སྟེང་ཆེ་དཔག་མེད་དམར་  
 མོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིསཾ མཉམ་བཞག་གི་སྟེང་ན་ཆེའི་བུམ་པ་བསྐྱམས་པཾ བུམ་པའི་ནང་དུ་ལྟ་འདྲེ་མི་གསུམ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཆེ་བཅུད་ཐེག་ལེ་རྣམ་པར་འདུས་པ་  
 གཅིག་ཐེམཾ དེ་རྣམས་ཀྱང་འོད་དུ་ཞུ་སྟེཾ རང་དང་གཉིས་མེད་དུ་སྦྱོར་བར་བསམ་ལཾ ཆུ་དེ་བཟད་འབུད་དུ་འབུད་ངོཾ དེས་རང་ལུས་ལ་བདུད་ཅི་ཆེ་ཡི་བཅུད་ཀྱིས་

ཁེངས་པར་བསམ་ལུང་། ལྷུང་བཟུང་ལས་འོད་གསལ་གྱི་སྒྲུང་བ་སྟོང་དེ་བསྒྲོམ་ལུང་། རྗེས་ནི་མི་དམིགས་པའི་ངང་དུ་གང་ཡང་འཛིན་ཞེན་མེད་པར་སྟོང་ལ་བཞག་ལུང་། བསྟོ་བས་  
 རྒྱས་གདབ་པོལ་། དེ་ལས་ཡོན་ཏན་ནི་ཞག་དུག་བྱས་ན་མུ་གེའི་བསྐྱལ་པ་ལས་ཐར་ལུང་། བཅུ་བཞི་བྱས་ན་ཏིང་ངེ་འཛིན་དོན་དང་ལྡན་ལུང་། རྒྱན་དུ་བྱས་ན་རྒྱས་པ་སྒྲུང་། སྒྲུང་ཀར་  
 བ་ནག་པོར་འགྱུར་ལུང་། སྟོབས་ལྡན་སྒྲུང་པོ་ཆེ་དང་མཉམ་ལུང་། ཆོ་ཉི་ཟླ་དང་མཉམ་ལུང་། སྒྲུང་བ་དབང་དུ་འདུས་ལུང་། ལྷུག་ཞབས་གྱི་རྗེས་འབྱོར་ལུང་། རྒྱུ་མཁྱོགས་གྲུབ་ལུང་། རྒྱ་  
 འཕྱུལ་སྟོན་ལུང་། མདོན་ཤེས་འཆར་ལུང་། གཞན་དོན་ཆེན་པོ་འགྲུབ་པར་འགྱུར་རོལ་ལུང་། ཡེ་མལ་ལུང་། ཉམས་སྒྲུ་ལེན་པའི་སྐྱལ་ལྡན་དམ་པ་ཀུན་ལུང་། བེ་རོ་བདག་གྲུང་ཡོན་ཏན་འདི་ལས་  
 བསྟོས་ལུང་། ཟབ་པའི་གཟེར་བུ་གནད་ཟབ་དམ་པ་འདི་ལུང་། གོ་སྤྱུ་བྱེར་བདེ་རྒྱུད་ལ་འདྲིས་པར་མཛོད་ལུང་། ཟབ་བྱེར་རིན་ཆེན་ས་ལ་གཏེར་དུ་སྤྲས་ལུང་། སྐྱལ་ལྡན་ལས་འབྲོ་ཅན་དང་



ཡི་གེར་གྱི་འོ་ཉམས་སུ་ལོངས་ཅིང་། ས་མ་ཡེང་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། བརྩོན་འགྲུས་དང་ལྡན་པའི་གང་ཟག་ལ་འབྲུག་པ་བཅོར་ཏེ་། དགོ་སྦྱོར་གྱི་བར་ཆད་དུ་གྱུར་ཅིང་། དེ་སེལ་ཞིང་།  
 ལམ་དུ་སྤྱང་བའི་ཐབས་ནི་། དོན་གསུམ་སྟེ་། སྦྱོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྗེས་དང་གསུམ་མོ་། དང་པོ་སྦྱོན་འགྲོ་ནི་། ནམ་གྲང་བའི་ཆོ་གནས་དབེན་པར་བྱིན་ཏེ་། ནང་  
 ཚངས་ཅན་གྱི་གདན་སྟེངས་སུ་། སྟོང་ར་ཞག་གསུམ་གཅིག་བསྒྲོམ་སྟེ་། རང་ལུས་རྒྱ་ཆ་མའི་བསྐྱེད་པ་ལྟ་བུ་སྟོང་སང་ཅིག་བསྒྲོམ་ཅིང་། གཉིས་པ་རང་ལུས་ཆ་བསྒྲིམས་  
 ཏེ་། རྒྱུ་ལྟུང་པ་གཡོན་པས་བོལ་གོང་སྟེང་དུ་གཡས་པས་རྒྱུ་ལྟུང་མཐེལ་བཞག་ཅིང་། ལག་པ་བསྒྲོལ་བའི་འཕར་ཕྱི་མཐེ་བོང་བསྒྲོལ་ཅིང་། དུས་མོ་བསྒྲུལ་ཅིང་། དུས་ལྷུང་བཅུང་ཅིང་།  
 སྒྲུལ་པ་བསྒྲུང་ཅིང་། མགྱིན་པ་དགུག་བྱ་སྟེ་། རང་ལུས་མའི་ཕུང་པོ་ནང་སྟོང་པར་ཡོད་པའི་ཕྱ་རྒྱུང་ཐིག་ལེ་། རྟོད་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་ཕྱ་མདུད་ཅིང་། གཏུམ་མོ་ཨ་ཐུང་བྱ་

པ་གཏིང་

བཙུག་

གཞུང་

ཨྱི། གཞུང་པ་དང་རྒྱལ་པ་ཅམ་དྲོད་དུ་འབར་བ་ཅིག་ཡོད་པ་དེས་གསལ་གཏམ་པ། དེས་མེ་རྩོམ་པ་རེག་བྱ་ཆ་བཟུང་། ལྷན་མཐུན་འབྲིང་པོ་ཅམ་ལ་  
ཞག་གཅིག་སྒྲིང་། དེ་ནས་ངན་རྒྱུད་སྤྱིར་འབྱུང་། བཟང་རྒྱུད་ནང་དུ་འཐེན་། ནང་དུ་བརྟུགས་པས་། འོག་རྒྱུད་དྲག་དུ་འཐེན་། སྤྱིང་རྒྱུད་མནན་པ་དང་། ཁོང་པ་  
མེའི་ཁོངས་ན་སྤྱིར་ཐོན་ནས་། སྤྱི་ནང་བར་གསུམ་མེ་ཁུར་ཁུར་འབར་བ་སེམས་སྒྲིང་། སྤྱིང་འོག་གི་རྒྱུད་ཁ་སྒྲིང་དུ་བཟུང་ལ། ཡན་ལག་དང་རྒྱུད་པ་དང་ཆོག་ས་རྣམས་  
ཐམས་ཅད་བཅུད་སྒྲིང་ཐང་གསུམ་སྒྲུགས་སོ། དེའི་ལུས་ལ་དཔག་མེད་བདེ་དྲོད་སྒྲིང་ཏེ་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འཆར་བ་ཡིན་ནོ། རྗེས་ནི་ལུས་ལ་སྒྲུམ་མཉེད་བྱུང་། གཡག་  
གཉིས་གྲུས་པའི་མཁྲིས་པའི་ནང་དུ་ཆ་བཟུང་གསུམ་སྒྲུགས་ལ། རིལ་བྱ་དང་སྒྲུར་ལ་ཤ་རིལ་ཅམ་བཟུང་འོ། བོང་ངན་ག་པོ། ཨ་རུ་རེ། འབྲི་ཆོལ་གསུམ་ལུས་ལ་བྱུག་

ཕར་བྱའོ། གཤམ་སེལ་འདི་སྟོད་སྟོད་བར་གསུམ་ལག་ཅིང་སྟོར་སྟེ་བརྩ་སྟུག་ཕར་བྱ། རྗེས་ལ་ཏ་གསུམ་གྱིས་སྟུག་སོ། དེ་ལས་ཐིག་ལེ་དྲུང་ས་སྟེགས་ཕྱེ།  
 བདེ་བ་དང་དྲོད་རྟགས་རྒྱས་ཕར་འབྱུར་རོ། ས་མ་ཡ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། ཡང་སེམས་གཤམ་འབྲུག་པའི་སེམས་འབྲེག་། འབྲུག་པའི་མཁན་པོ་གང་། ཡུལ་གང་། ཁ་  
 དོག་གང་། དབྱིབས་གང་། བཟོ་གང་བལྟས་པས་། ལུས་སེམས་པོ་ལ་འབྲུག་པའི་ཡུལ་སྟོར་། སེམས་སྟོང་པ་ལ་འབྲུག་པའི་དངོས་པོ་མེད་། གཉིས་འཛིན་སེམས་  
 གྱི་སྟོ་རྟག་དེས་། ཀུན་གྱི་གཤམ་སུ་འདུག་པར་ཤེས་སོ། དེ་ཉིད་ལ་གཏད་བསྟོམས་པས་། འཛིན་མེད་རང་ཞེན་གྲོལ་། ཡུལ་མེད་གྱི་བར་དུ་བསམ་མེད་གྱི་རིག་པ་རྗེན་  
 བེ་ཅེར་རེ་བ་དེ་ཉིད་གྱིས་ཀུན་གྱི་གཤམ་སེལ་བ་ཡིན་ནོ། དེ་ལྟར་ཞག་ལྔ་བསྟོམས་པས་། འབྲུག་པའི་སྟུག་བསྟུལ་སངས་ཏེ། བྱང་བ་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྟོང་བས་ཐོན་ཏུ་







ཨྲིཾ་ ཨྲིཾ་ལྷ་མོ་སྒྲིཾ་སྒྲིཾ་གཞུགས་དང་། སྒྲིཾ་དང་དྲིཾ་དང་རྡོ་དང་། རེག་བྱ་དང་བོན་ཐམས་ཅད་བདེན་པར་མ་གྲུབ་སྟོང་པའི་འཆར་ཚུལ་ཡིན་། མདོར་ན་  
 སྒྲིཾ་བ་ཐམས་ཅད་དངོས་མེད་ཅིག་ཡིན་། རྟག་ཅིང་བདེན་པའི་གྲུབ་པ་སྒྲིཾ་ཅིག་གྲུང་མེད་། མེད་བཞིན་ཡོད་པར་བབྱང་སྟེ་དང་དང་བདག་དང་ཡུལ་དང་རིས་དང་། དབྱ་  
 དང་གཉེན་དང་། ཚོགས་གྲིཾ་སྒྲིཾ་བ་ལས་ཨྲིཾ་འཐས་པས་། བུ་ཆུང་གིས་གཞུགས་བརྟན་མཐོང་བ་། ཡང་བ་འཛིན་པ་ལྟར་། དངོས་མེད་དངོས་པོར་བབྱང་བས་འབྱུལ་།  
 སྒྲིཾ་བ་འདི་བདེན་ཡིན་པས་སྒྲིཾ་མ་གྲུབ་པ་ཡིན་། འགྱུར་བ་ཡིན་། བདེན་པར་གྲུབ་ན་མི་འགྱུར་བ་ཅིག་དགོས་པ་ཡིན་། གཅིག་དགག་ཅིང་གཅིག་འཆར་ཞིང་འགྱུར་བར་  
 འདུག་། གཞུགས་སྒྲིཾ་གིན་འདུག་གྲུང་། རོ་བོ་སྟོང་པ་སྒྲིཾ་ཁྱུ་ཁྱུ་ཟླ་འམ་མེ་ལོང་ནང་གི་གཞུགས་བརྟན་ལྟར་བདེན་མེད་མ་གྲུབ་པ་ཀུན་སྒྲིཾ་མའི་ལུས་ཡིན་། དག་གཅིག་

སྐྱེད་ཅིག་གྲགས་ཀྱང་དོ་བོ་སྟོང་པ་བདེན་པར་མ་གྲུབ་སྟེ། བྲག་ཆ་བཞིན་སྟོང་པའི་སྒྲ་ཡིན། ཡིད་ལ་ཅི་དྲན་ཡང་མི་ལམ་དང་འདྲ་སྟེ། དངོས་མེད་འཛིན་བྲལ་བདེན་པར་  
 མ་གྲུབ། མདོར་ན་སྒྲ་བ་ཐམས་ཅད་དངོས་མེད་ཡིན་པས། བརྟག་ཅིང་བདེན་པར་མ་གྲུབ། བདེན་མེད་གཟའ་གཏད་བྲལ་བ། མི་ལམ་སྒྲ་མ་ལྟ་བུ་ཡིན། ཉིན་པར་  
 གཉིད་ལོག་དུས། ཉིན་མོངས་སྒྲ་བ་ཐམས་ཅད་བདེན་མེད་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་སོང་ན། མི་ལམ་གྱི་སྒྲ་བ་འཆར་ཞིང་ནམ་གཉིད་སང་པའི་ཆོ་ན་མི་ལམ་བདེན་མེད་དུ་  
 སོང་ན། ཉིན་པར་གྱི་སྒྲ་བ་འཆར་བ་བཞིན། གང་ལ་ཡང་བདེན་པ་མེད་པར་གྲུབ་པ་འདི་དུས་ཐག་ཆོད། ཇེས་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་དོན་དེ་ཉིད་ཡིད་གྱི་ཕུལ་ཡང་ཡང་སྒྲ་  
 དགོས་ཏེ། རང་སྒྲ་སྒྲ་མ་ལྟ་བུ་ཡེ་ནས་ཡིན་པས་དོན་ལ་སྒྲ་བས་པས། སྒྲ་བ་ཐམས་ཅད་བདེན་ཅུན་དགག་སྒྲུབ་དང་བྲལ་བས། སྒྲ་སྟོང་རིག་པ་བོན་ཉིད་དུ་གྲོལ་







ཕས་འཕྲོ་མ་ཐུང་ནས་མི་ལམ་དུས་མེད་རྒྱུན་དུ་འབྱུང་སྟེ། བར་དོ་ཉམས་འོག་ཏུ་ཚུད་དེ། རང་སྣང་ག་ཟུགས་སྐྱའི་ཞིང་ཁམས་སུ་གྲོལ་ནས་བོན་ཉིད་གསལ་སྟོང་དུ་ཡོ་  
 ལང་སྐྱ་གསུམ་གྱི་དོན་བྱེད་དོ། དེ་ཡང་དེ་ལྟར་ཉམས་སུ་བྱུངས་པས་ཉིན་སྣང་གི་འབྱུལ་པའི་བག་ཆགས་སྒྲུབ་པའི་རྟགས་སུ། བཟང་ངན་བསྐྱེད་མར་བྱུང་དུས་སུ།  
 བགོགས་བཟང་ངན་འདྲེས་ཡོད་པའི་རྟགས་སོ། སེམས་ཀྱི་ཉོན་མོངས་པའི་བག་ཆུང་བ་ཡིན་ན། འདིའི་དུས་སུ་ཞི་ན་སྤྱིད་པའི་བར་དོ་ལས་འཕྲོ་མ་ཐུང་པ་ཡིན་ནོ། མི་  
 ལམ་དགོ་བ་རྣམས་རྟགས་སུ་མྱིས་ན། ལས་ངན་བྱད་ནས་དགོ་བ་རོ་གཅིག་ཏུ་འབྱུང་བ་ཡིན་ནོ། སེམས་ཐོག་ཏུ་གཡོ་བྱེད་མེད་པ་དང་ཞིང་དགོ་བའོ། འདིར་ཆོ་འཕྲོས་ན་  
 བོན་ཉིད་བར་དོར་གྲོལ་བའོ། དེས་ན་ཇི་ཉུང་ཆུང་རེ་རེ་ཙམ་འོང་ཡང་། མངོན་ཤེས་འོང་དུས་སུ་ཉོན་མོངས་པ་དབྱེད་སུ་རྒྱབ་པ་ཡིན་ཏེ། སེམས་ལ་གཉིས་འཛིན་གྱི་ཆ་



འབྲོར་པེ། བོན་ཞིག་སྤྱིང་པའི་གདམས་པའོ། བཀྲ་ཤིས། ལུས།



ཨོཾ ཨོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་མཁའ་འགྲོ་ལས་ཀྱི་བརྟག་པའི་གསལ་དྲངས་མེ་ལོང་ཀྱི་མཆོའོ།

ཨྱིཾ གླུ་མཐུ་མཐུ་ ཨྱིཾ བདག་འདྲ་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ཡིས་ཀྱི་རབས་སྐལ་ལྷན་བྱ་ཡི་དོན་ཀྱི་ཆགས་པ་  
 ཅན་གྱི་གང་ཟག་ལ་ བདེ་སྟོང་གྲོལ་བའི་རྒྱལ་བརྟགས་པས་ མེ་ལོང་གསལ་དྲངས་རྒྱ་མཚོ་བཤད་ མ་ནོར་འདི་བཞིན་སྟོང་  
 འཛེལ་ལོ་ དེ་ལས་ཐོག་མར་མཁའ་འགྲོམ་བརྟག་པའི་རིམ་པ་འདི་ལ་གསུམ་སྟེ་ སྤང་བྱ་དང་སྤང་བྱའོ་ དང་པོ་སྤང་བྱ་ནི་རིགས་

ཨོྭ་ ཨོྭ་ཡིན་ཏེ། མདོག་ནག་པ་མགོ་སྟུན་པ། གཟུགས་ངར་བྱང་མིག་སེར་ཆེ་ཕྱ་མ་མཁས། ཀླང་པས་ཀླང་པ་  
བརྟུང་། དད་པ་མེད་ཅིང་སྤྲིག་ལ་མོས། མཇེའ་བོའི་ནང་ལས་གདུག་སེམས་ཆེ། གོ་ཡུལ་ཤེས་རབ་རྒྱུང་། སྟོན་ཅི་ལོག་ལ་དབང་  
པོ་གསལ། སྟོན་བཞག་ཆེ། གང་བདེན་བྱུང་དུ་གསོད། ལེགས་ཉེས་ངོ་མཉམ་པ། བཟང་ལེན་ངན་གྲིས་སྟོན་པ་ཅིག་འདུག་ན།

བདུད་མོ་ཡིན་པས་སྤང་བར་བྱེ། མདོག་ནག་སྒྱ་རྩུབ་པེ། ལྷ་སྤུལ་རགས་པེ། གོམ་པ་མགྲོགས་པེ། དྲག་ལས་འཇིགས་པེ། ཟུར་མགོ་རྫོ་བེ། མིག་སེར་ཆེ།  
 འཕོངས་རྩུག་ཆ་བཙུགས་འདྲ་བེ། བག་མེད་པེ། གང་དང་འགྲོགས་ཀྱང་འཁུན་པེ། སྒྱ་ཕོད་ཆེ་བེ། དད་པ་མེད་པེ། དམར་ལ་རུམས་པེ། ཀོ་ལོང་རམ། བློ་  
 འདོད་ཞེ་སྤང་རགས་ེ། ཀུན་ལ་ཟུར་མ་འཕྱུ་མཁས་ེ། དེ་ལྟ་སྤྱིན་གྱི་རིགས་སྤང་བར་བྱའོ། མདོག་སྒྱེ། གདོང་པ་ལེབ་ེ། སྒོ་ཕོ་ཤོད་ེ། སྒོ་སྒྱ་མང་ེ། ཆེག་མི་བརྟན་ེ།  
 འགྱུར་ལྟོག་མང་ེ། མིག་སེར་ཆེ། བསེ་དྲི་བསྐྱམ་ེ། སྤ་མེན་གཞོད་སྤྱིན་གྱི་རིགས་ཡིན་པས་སྤང་བར་བྱའོ། མདོག་མིག་དམར་ེ། མཆེ་བ་ཆེ། མིག་སེར་འདོད་  
 ཆགས་ཆེ། ཁུར་ཆོས་ཆེ། ཨོལ་སྒློ་རྫོ། སེན་མོ་རིང་ེ། ལས་གྱི་ཤ་ཟའི་རིགས་ཡིན་པས་སྤང་བར་བྱའོ། མདོག་ཁམ་པ་སྤྱོད་པ་གཙང་ེ། སྒོ་ཕོ་ཤོད་ེ། སྒྱ་ལྷག་

པ་གཏིང་།	ཨྱིཾ།	ཾཁུར་ཚོས་མཐོཾ།	གསང་མི་བྱལ་ཾ།	གོ་ལོང་དམ་པ་ཾ།	ཡི་དྲགས་འདྲེ་མེའི་རིགས་ཡིན་པས་སྤང་བར་བྱའོཾ།	དེ་ལྟའི་རིགས་སུ་གྱུར་པ་གང་	
གསུམ་	བསྟེན་སྤང་ཾ།	མཁའ་འགྲོ་བོན་སྟོང་མི་དགའ་ཾ།	དམ་ཚིག་འཁོན་གྱི་བ་བྱང་ཾ།	ཚོ་བྱང་བར་ཆད་འབྱང་ཾ།	རིམས་ནད་གཤེ་སྤྱར་འབྱང་ཾ།	འཁོར་གྱི་བསོད་ནམས་	
གཞུང་།	འགྲིབ་ཾ།	ཕྱི་མ་དན་སོང་འགྲོཾ།	དོན་ལ་ཤ་བཟ་མ་ཾ།	ཁྲག་འཁྱུང་མ་ཾ།	མདངས་ལེན་མ་ཾ།	བརྩུང་འཕྲོག་མ་བཞི་པོ་ལ་འདུས་ཏེཾ།	འདི་རྣམས་མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་དན་
གཞུང་།	སོང་ལ་འགྲོཾ།	རེག་པ་དང་མཐོང་བསྟེན་པ་མཐར་མེད་ན་མི་ཐོན་ནོཾ།	དེ་རྣམས་མདོར་བསྐྱས་ན་ཾ།	ལུས་ཀྱི་གཏེང་ས་ལེབ་ཾ།	མཐོང་དུས་ཡིད་ལ་མི་འོང་ཾ།	བ་སྤྱང་དའི་	
གཞུང་།	རྒྱལ་འདྲ་བ་ཾ།	སྤྱུ་རྩུ་བ་པ་ཾ།	དྲག་པ་ཆགས་པ་ཾ།	སྟོང་འགྲོགས་ལ་ཐེག་ལེ་འཆར་བ་ནི་ལུས་ཀྱི་སྟོན་ནོཾ།	རྩུན་དང་སྤྲ་མ་ཚིག་རྩུབ་ལ་དགའ་གསང་མི་བྱལ་དག་གི་སྟོན་ནོཾ།		

མོས་གུས་རྒྱུ་དང་ལོག་ལྟ་ཐེ་ཆོས་ཆེ། བོན་དང་སྐྱབ་པ་པོ་ལ་མི་མོས་སྒྲི་རྒྱུ་དང་རྒྱལ་ཆེ། དེ་ཉིད་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིན་ནོ། དེ་ལ་རེག་པ་ཙམ་གྱིས་ལུང་བ་ཡིན། ཕྱི་མ་དཔྱལ་  
 བར་འགྲོ་བས་སྤང་བར་བྱ། ཕུ་ཞིག་པུ། ཞ་བ་རྒྱུད་པུ། གསུམ་ཕུ་ཉི་སྒྲིན་ཡིན་པས་སྤང་བར་བྱའོ། ས་མ་ཡུ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། གཉིས་པ་ནང་གི་སྤང་བྱ་  
 ལ་རིགས་ལྟ་སྟེ། འུ་རྩ་དཀར་བུ། གད་རྒྱུད་ས་ཆེ་བུ། དཔྱལ་བ་མདངས་ཆེ་སྒྲིན་མ་འབྱུག་པུ། སྒྲིན་མཆོམས་བར་ན་སྒྲི་བ་དཀར་པོ་ཡོད། གྲོས་ལ་གཙང་སྒྲ་ཆེ།  
 ཡིད་དུ་འོང་། བདེ་གཤེགས་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྟ་ཉི་ཡུམ་ཡིན་པས། རེག་པ་ཙམ་ལས་ཡོན་ཏན་དཔག་ཏུ་མེད། འ་སྒྲོ་སེར་ལ་སྒྲིན་མ་རིང་། གཙང་སྒྲ་ཆེ། དྲི་ཞིམ་  
 ཡིད་དུ་འོང་བུ། རིན་ཆེན་རིགས་ཡིན་པས། རྩེ་ཉི་རིགས་ཀྱི་ཡུམ་ཡིན་པའོ། འ་སྒྲོ་དམར་པོ་ཞོ་ཡོད་བདེ་བ་ཆེ་གསང་བྱུང་། ལྷ་ཉག་ཁུར་ཆོས་མཐོ་བ་ཡིད་དུ་འོང་བུ།

པགའི་	ཨྲིཾ གྲུ་རི་རིགས་ཡིན་པས་མིའི་བུ་མོ་ཡིན། འཆ་སྤྱོད་ཀྱི་གཏུམ་ཆེ། ཡིད་དུ་འོང་། ལས་གྱི་ཡུམ་ཡིན་པས། སྤོན་མོ་སྤྱི་བུ་མོ་འོ། འཆ་སྤྱོད་
ལྷོ་	བསངས་ཡིད་དུ་འོང་། སྤྱོད་ལམ་མཁས་གཙང་སྤྱོད་ཆེ། དྲི་ཞིམ་གོམ་པ་གཡོན་པ་འདོར། གྲུ་རིགས་གྱི་ཡུམ་ཡིན་པས། སྤོན་པོ་དྲི་བུ་མོ་འོ། དེ་རྣམས་ནི་དོན་
ལྷོ་	ལས་དུང་ཅན་མ། སྤྱང་སྤྱོད་ཅན། རིགས་ཅན། པརྱ་ཅན་བཞིར་འདུས་སོ། དང་པོ་དུང་ཅན་མའི་མཚན་ཉིད་ནི། སྤྱི་ལྷས་བུམས་སེམས་ཆེ། འཆ་འདོག་དཀར་པོ།
གཞུང་ན	སྤྱོད་པ་དལ། དོ་ཞོན། སྤྱང་སྤྱོད་ལས་སྤྱོད། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གདམས་པ་ལ་མོས། གསང་བྱུང་པ་འོ། རང་རྟགས་སྤྱད་འབྲིལ་བ་བཞིན་ཡོད་པ། གསང་རྟགས་
	རྣམ་འབྱོར་པ་ལ་མོས། བུམ་དབང་སྤྱུལ་སྤྱིའི་ལས་ཀྱི་ཡིན་ནོ། སྤྱང་ཅན་མའི་མཚན་ཉིད་ནི། སྤྱོད་ལམ་དལ། ཐུགས་གཏུམ་ཆེ། གསུམ་པ་ཆེ། གཉའ་གསུམ་





པ གཏིང་	ཨྀཾ་ ཨྀཾ་གོམ་གཡོན་པས་འདོར་བུ་ སོས་དལ་ལ་སྒྲིན་འབྱུག་རིང་བའོ་ ནང་རྟགས་རུབ་ཅིང་ཅུ་ཕྱ་ལ་རིང་ུ་ བསྐྱོད་མཁས་པ་འཇིམ་པ་འདྲ་
ལྷ	བའོ་ གསང་རྟགས་ཡིད་འོང་བདེ་བ་རྒྱས་པའོ་ དབང་རྫོགས་ཀུན་གྱི་ལས་རྒྱ་ཡིན་ུ་ དེ་རྣམས་མདོར་བསྐྱུས་ན་གཟུགས་མཛེས་ཕྱ་སྒྲོམ་སྒྲོན་མེད་པུ་ མཉེན་ལྷུག་
གཏུང་ ན	འབྲིལ་ལྷེམ་གཟི་བརྒྱེད་དུ་འཕྲོ་བ་བས་ུ་ རིགས་བཟང་ལ་འཇུམ་ཆེ་བུ་ དཔྲལ་བ་གཉེར་མ་གསུམ་མམ་གཅིག་གམ་ུ་ སྒྲེ་བ་དཀར་དམར་སེར་ནག་ཉུངས་འབྱུ་ཅམ་ཡོད་
	པས་ཁ་དམ་པུ་ རྒྱད་འཇམ་པུ་ རོ་ཞུན་པུ་ དད་པ་ཆེ་བུ་ བདག་རུབ་སྒྲོར་འགྲུལ་ུ་ ཅུ་སྒྲུ་རིང་བུ་ ངག་འཇམ་ཆོག་ཆད་བཅན་ུ་ གསང་ཐུབ་ུ་ སྒྲོ་ཆེ་ུ་
	སྐྱབ་པ་པོ་ལ་མོས་ུ་ མིག་སེར་དང་རྣམ་རྟོག་རྒྱུང་བུ་ དེ་རྣམས་འཇོམས་ན་མཐོང་ཐོས་དྲན་རིག་གི་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་འབྱུང་བ་ཡིན་པས་ུ་ བདག་པོས་བྱིན་ཡང་ལན་

རེ་སྟོང་གྲང་མེད་པ་སྟོང་དུ་བསགས་པའི་སྒྲིག་སྒྲིབ་བཀའ་ཆགས་གྲོལ་རྩལ་སོ་སོ་མཆོན་ཉིད་དང་ལྟན་པ་དེ་རྣམས་ལ་རིགས་ནི་མང་སྟེ་དབྱེ་ན་སྒྲགས་སྒྲེས་ཞིང་སྒྲེས་ཞིང་སྒྲེས་གསུམ་དུ་འདུས་སོ་སོ་སྒྲགས་སྒྲེས་པ་མ་གྲུབ་ཐོབ་ཞིང་སྒྲེས་ཐ་མལ་པའི་བུ་མོ་མཆོན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཆོད་བའོ་ཞིང་སྒྲེས་མ་ནི་མཁའ་འགྲོ་མ་སྟོབས་དང་སྟོབས་ལྡན་གྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་ཞིང་སར་སྒྲེས་ཞིང་དཔལ་བདེ་བ་ཆེ་ཞིང་སྒྲིན་དགྲུས་རིང་བ་དང་དག་སྟོན་ཞིང་གད་རྒྱུད་ས་ཏ་ཏ་སྟོན་ཞིང་སྒྲུང་བ་འབྱུང་བའི་ཆེ་བ་ཅིག་འབྱུང་ཞིང་དེ་མཐོང་བ་ཅུ་ལས་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་ཡོད་ཞིང་མདོར་ན་ལམ་དུ་བྱེད་པའི་སྒྲགས་སྒྲེས་ཞིང་གཟུགས་དང་སྟོང་པ་ལེགས་པ་དང་སྒྲེས་པ་མཐོང་ན་ལྟར་མིག་ལྟ་བུ་སྟོང་སྟོང་གྱི་ལྟ་སྒྲུས་པ་དང་བདག་རུབ་པ་དང་ཡན་ལག་མཉམ་སྒྲུག་སྒྲེས་པ་ཕྱ་བ་དང་གཙང་སྒྲུ་ཆེ་ཞིང་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་འཇུག་མཛད་ས་ཆེ་ཞིང་གསང་བུ་བ་དང་

ཨྱེ། ཨྱེ་སྒྲ་བྱང་། ཨྱེ་རྩོ་རིག་པ་ཆེ། ཆོག་བརྟན་། དད་པ་ཆེ། སྒྲིན་ཕྱག་ཏུ་སྒྲེ་བའམ་། གཉེར་མ་ཡོད་པ་། མི་མ་བྱན་པ་མེད་པ་། བྱང་པར་དུ་  
 སྒྲུབ་པ་པོ་ལ་མོས་པ་། དེ་ལྟ་བུ་ཕྱད་ན་ཆེའི་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་། ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོའི་རིགས་ཡིན་པས་། བྱི་རིམ་འབྲས་བུ་ཐོབ་། སྒྲིན་གྲགས་རྒྱས་དང་འབྱོར་པ་  
 རྒྱས་། འགྲོ་བ་དང་བས་ཞོར་འདུས་། ཉིང་འཛིན་ཉམས་རྟོགས་འཆར་། ཡོན་ཏན་ཡིད་བཞིན་ཞོར་བུ་དང་འདྲ་བ་ཡིན་ནོ། ལོ་ནི་བརྩུ་དུག་ནས་བརྩུ་བཞི་མར་སྒྲུབས་  
 བསྒྲེན་དུ་རུང་ཞིང་། ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྟ་ནས་སོ་ལྟ་འི་བར་བཅད་ཤིན་ཏུ་ཡོན་ཏན་ཆེ་བ་ཡིན་ནོ། དེ་ལྟ་བུ་མཐོང་བས་སྒྲིག་སྒྲིབ་དག་། རིག་པ་འི་དབང་ཐོབ་། སྒྲོར་བར་གྲོལ་བར་  
 འབྱུང་རོ། ཨེ་མ་། འཇིག་རྟེན་ཁམས་གྱི་བྱད་མེད་ལ་། མཁའ་འགྲོ་མ་གྱུར་གཅིག་གྱུང་མེད་། ལས་དང་ཤ་བ་མཁའ་འགྲོས་གང་། རིགས་བཟང་མཁའ་འགྲོ་



པགྱིར་

བཏུ་

གཞུང་ན

ཨྲི་ ི་གསུམ་སྟེ་ སྦྱོར་བ་སྟོན་འགྲོ་རྩེས་སོ་ སྟོན་འགྲོ་ནི་དབེན་པར་དད་པ་སྦྱོ་བའི་བོན་ལའད་ ནང་དོན་གྱིས་སྟོ་བསྦྱར་ གསང་སྤྲུགས་ཆེ་བའི་  
ཡོན་ཏན་ལའད་བྱོད་པ་སྦྱོས་ ལམོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ལའད་ གཡང་བསྦྱར་རོ་ ཟས་དང་དངོས་པོས་ཀྱང་སེམས་ཆགས་ཤིང་ ཡིད་དགུག་པར་བྱ་ རྩས་ནི་དེ་  
ཉིད་ཀྱི་ཚུ་ཤུགས་རའི་ཆོལ་ལུ་ ཀུ་ཀུ་རྒྱ་ཅའི་རྩོ་རྩེའི་ཤ་ གྱི་ཁུང་ཁ་བྱང་བལྟས་ཀྱི་ས་རྣམས་བསགས་ལ་ ཐོག་མར་སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་ དངོས་གཞི་ནི་རང་  
ཉིད་ཀྱི་སྤྱིད་པའི་མེས་པོ་ལག་པ་གཡས་པས་ལྷགས་ཀྱི་བསྐྱམས་ཏེ་ དམིགས་བྱས་སྟིང་དཀར་ནག་མཆོམས་ན་བབྱང་ གཡོན་པའི་ཞགས་པས་སྟེ་ལ་བཅིངས་ཏེ་གང་དུ་  
ཡང་མི་བཏང་བས་ མཆོན་མ་དམར་པོ་གྲོན་ལ་འགྲོང་པ་བས་ དམིགས་བྱའི་མཆོན་མ་ལ་ནོར་བུ་རུབ་ཅོམ་ཚུད་པས་ མདོག་དམར་ཅིག་ཏུ་བསམ་ལ་ སྤྲུགས་ནི་





ལུས་སྦྱང་བའོ། ཐོག་མར་ཕྱག་རྒྱ་བརྟག་པ་བྱར་དུ་ཤེས་ཤིང་། དེ་ལྟ་བུའི་མཚན་ཉིད་རྟོག་ནས་། དགྲུག་པ་བྱར་དུ་ཤེས་པར་བྱའོ། དེ་ལས་སྒོ་བསྐྱར་བ་ནི། དང་དོན་  
 དེས་དོན། སྒྲ་མེད་གོ་འཕང་སྒོ་བ་སྦྱེས་པར་བྱའོ། དེ་ནས་ཅུ་སྒྲ་བྱ་བ་ནི། རྩམ་དང་སྦྱར་བར་བྱའོ། སྒྲ་བ་འདོད་ཆགས་པའི་ཉམས་དང་། འབྱུང་པ་དང་། རྩེ་  
 བྱ་བ་དང་། འོ་བྱ་བ་དང་། གཡའ་སྒོ་གཡའ་ལ་སོགས་ཉིན་ཞག་གཅིག་ཏུ་བྱས་པས་སྒྲ་སྒྲ་སོ། བཅོལ་ནི་བྱེ་སྒོ་གཡའ་པ། བྱེད་སྒོ་གཡའ་པ། ཐ་རལ་བ། ལྷམ་བུ་རེ་རལ་བ།  
 གཡའ་པ་མ། སྒྲ་བྱ་ལང་ལོང་རྣམས་ཞིབ་པར་བརྟགས་ཏེ། སྒྲ་དང་སྦྱར་ཏེ་མར་གསར་དང་བསྐྱེད་ཏེ། རིལ་བུ་སྦྱར་མ་ཅོམ་ལས་ཁར་བརྟག་ལ་ཅུ་བྱེད་འོང་། དེས་བརྟན་  
 ཅིང་མི་འབྱེད་ས་པར་འབྱུར་བ་ཡིན་ནོ། རང་ལུས་སྦྱང་བ་ནི། སྦྱར་བ་དེ་བ་ལ་སྦྱིལ་གྱིང་། ལག་པ་གཉིས་ལུས་མོ་ལ་བཀའ་བ། སྦྱང་རོ་གསུམ་ཕྱིར་འབྱུང་། དལ་བུ་ཁ་





ཁུང་དུ་གཙུར་མཁུ་ཆེད་བཅར་མཁུ་གྲོག་གནས་ལ་སྦྱར་མཁུ་རྒྱ་མཚོ་གྲེན་ལ་བསྦྱོད་མཁུ་རྩྱུ་རིང་པོ་བཞུས་ཏེ་གསང་བའི་འཁོར་ལོ་ནས་མཁུ་རྒྱུང་དང་ས་ཤིང་ལྷག་བདས་པ་  
 ལྟར་ལྟར་ལྟར་འདུས་པར་བསམ་མཁུ་སྤྱི་བོར་རྩྱུ་ལ་ཐིམ་པར་བསམ་མཁུ་དེ་བཀྲམ་པ་ནི་མཁུ་གང་རྒྱལ་པུས་བྱང་སྦྱར་ལ་སོར་མོ་རྣམས་བསྦྱུལ་མཁུ་རྒྱུང་ལྟར་དུ་བརྒྱུད་མཁུ་  
 སྦྱགས་བཏང་གསུམ་བྱས་ཏེ་བརྒྱུད་དེ་མཁུ་རྩྱུ་གི་ཐིག་ལེ་ལ་ལུས་ཤེད་པའི་མེད་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་ནམཁུ་བརྒྱུད་མེད་དུ་ལྟར་དེ་བཞག་གོ་མཁུ་དེ་ལྟར་བླ་བ་གཅིག་གམ་གཉིས་  
 ལྟར་སྦྱངས་པས་ཁམས་ལས་སྦྱར་དུ་སྦྱོང་མཁུ་ལྷག་རྒྱ་བསྦྱོར་པ་ལ་དབང་བ་ཡིན་ནོ་མཁུ་དང་པོ་གཞི་ལས་བསྦྱོད་རིམ་གསལ་གཤམ་མཁུ་སྦྱོར་བ་མཁུ་དབབ་པ་མཁུ་བཟང་བ་མཁུ་  
 ལྷོག་པ་བཀྲམ་པ་འོ་མཁུ་དང་པོ་ནི་རང་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོར་མོས་པས་མཁུ་ཡུམ་བོན་དབྱིངས་བདེ་ཆེན་སྦྱུ་མདོག་དཀར་མོ་བཅུ་དྲུག་རྩྱུ་ལ་བསྦྱོད་མཁུ་འཇུག་པར་བསྦྱོད་མཁུ་ཡུམ་

ཨྱི་ ི་པ་རྒྱ་འདབ་མ་བཞི་པའི་དབུས་སུ་ཉི་ཟླ་ཨ་མས་མཆོན་པ་ ཡབ་གྱི་གསང་གནས་དོན་མེད་པ་ཅེ་ལྟ་པར་བསམ་པས་ རྟེ་བ་རྩྱ་གིས་མཆོན་པར་  
 བསམ་མོ་ དེ་ནས་དལ་བུས་དོན་མེད་པ་རྒྱར་བཅུག་ལ་དབབ་པས་ དོན་མེད་བའི་ཕ་ལ་གཏད་དེ་ བསྐྱོད་ན་རྒྱུ་ལག་བསྐྱུམ་ འོག་སྒོ་བསྐྱུམ་ རྟེ་བ་རྩྱ་མཆོན་  
 དག་ཏུ་རྩིང་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་ཡུན་རིང་བར་བརྟེན་ལ་ ཐེག་ལེ་འཁོར་ལོ་ནི་སྒོན་འགྲོ་ལྟར་བརྟེན་དེ་དབབ་ གསང་བ་སྟེབ་ལ་རན་པ་དང་ དར་ཅིག་དམིགས་མེད་ཏུ་ལྟང་  
 དེ་བཞག་པས་ དགའ་བ་ དགའ་བྲལ་མཆོག་དགའ་ ལྟན་སྟེས་ཡེ་ཤེས་པ་ངོས་བབྱང་བའོ་ དེ་ནས་བབྱང་བའི་དོན་མེད་བུ་པ་སྟེབ་དུས་ ཡུམ་གྱི་ཐེག་ལེ་དམར་པོ་  
 དང་འདྲེས་པས་ བའི་སྟོང་བརྟེན་མེད་གསལ་སྟོང་ཏུ་ལྟང་དེ་བ་ཅིག་འཆར་ཏེ་ དེ་ཆེ་ལུས་གནད་སྒྲར་བཞིན་བསྐྱུམས་ལ་ ཨ་རིང་བ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་བརྟེན་ དའི་

ཐེག་ལེ་མི་ཐུབ་འཆར་འདྲ་ན་། ཏིང་པའི་མཐེབ་མོ་འགྲུ་ལམ་བཀག་པ་ཟེན་ནོ་། དེ་ནས་དྲང་བ་ནི་། འོག་རྒྱུང་འཐེན་། མིག་ལྡོག་། མགོ་འདར་། རྒྱ་ཞབས་འུབ་འུབ་  
 བསྐྱས་ན་། རྩྭ་རིང་བསྐྱས་ཤིང་། གསང་བའི་ལམ་རྣམས་གྲེན་ལ་ན་ར་ར་བྱང་བས་། འཁོར་ལོ་བཞི་མས་རིམ་གྱིས་གང་། སྤྱི་བོར་ཐིམ་པར་བསམ་། དེ་ནས་བཀྲམ་  
 པ་ནི་གོང་ལྟར་རོ་། དེའི་ཐེག་ལེ་འགྲེམས་ཏེ་ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ངོ་། དེ་ནས་དེ་ལྟར་ཉམས་སྤྱད་ས་པའི་ཆེ་། བདེ་སྤང་ངེ་བ་ཞེན་པ་ཅན་དེ་གང་ནས་བྱུང་།  
 གང་སོང་། གཟུགས་གང་། དབྱིབས་གང་། མིང་གང་། རོ་བོ་ཅི་འདྲ་འདུག་བལྟས་པས་སྦྱར་མ་རྩེད་། དེས་མཆོན་བསམ་པ་དང་བྲལ་བ་། གསལ་སྤྱོད་བདེ་  
 སྤྱོད་། གདོད་མའི་གཤིས་ལུགས་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་ངང་དུ་དབང་ཐོབ་པ་ཅིག་འབྱུང་ངོ་། རེས་ནི་དེ་ལྟ་བུའི་ངང་དུ་རྒྱུན་དུ་སྤྱོད་བ་དང་། ཁམས་རྒྱས་པའི་ཡན་ལག་གྱ་

ཨྱི། བ་དང་། སྤྱོད་ལམ་ལ་གཟབ་པར་བྱའོ། དེ་ལྟ་བུ་ལ་དབང་ཐོབ་ན། ཡུག་རྒྱུ་མ་དེ་ལ་དྲིན་ལན་ཟས་གོས་གྲིས་མཉེས་པར་བྱ་ལ། གཤེགས་སུ  
 བཞུགས་ཤིང་། ཡང་ན་མ་སྤྱིང་མཛའ་མོ་ལྟར་དྲིན་དུ་ཁྱུར་ཞིང་མོས་པ་བརྟན་པར་བྱའོ། དེ་ཉམས་སུ་སྤངས་པའི་ཡོན་ཏན་གཉིས། མཆོག་ཐུན་མོང་ངོ་། ཐུན་མོང་དུ་  
 ལུས་སྦྱུམ། མདངས་དང་ལྡན། ཡིད་དུ་འོང་། རད་མེད། ཆོ་རིང་། སྐྱ་དཀར་དང་གཉེར་མ་མེད། གཞོན་ཤས་ཆགས། ཞི་ལྟག་མཐོང་། མཛོན་ཤེས་  
 འཆར། རྩེ་འཕྲུལ་འགྲུབ། ཤེས་པ་བདེ། མཁའ་འགྲོ་འདུས། མཆོག་ཏུ་བདེ་བ་ཆེན་པོས་སྐྱ་གསུམ་ལྟན་གྱུ་བ་མཉམ་དུ་སངས་རྒྱས། གཏོང་མའི་དབྱིངས་སུ་གཞན་  
 རོན་དཔག་མེད་འགྲུབ། ཨོམ། གནད་འདི་ཡོད་ན་འཁོར་བ་སངས། བདེ་ཆེན་ལྟན་གྱུ་བ་ཡེ་སངས་རྒྱས། ཉེ་བའི་ཉམས་ལམ་གནད་གྲི་འགག། རོན་གྱི་གནད་ཡིན་





པོ་གནས་དབུ་པར་སྒྲིམ་པར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་། ཆོག་པ་བརྒྱ་ཅུ་། གཏོར་མ་བརྒྱ་ཅུ་། མི་གཙང་བ་དང་སྒྲིབ་མེད་པར་བྱ་། ཡུམ་ལ་གསོལ་འདེབས་གྱིས་ཐིམ་པར་བྱ་  
 ཞིང་། འདྲེ་གཏོན་བར་ཆད་བསྐྱུང་བར་བྱ་སྟེ་། འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྒྲུལ་པའི་སྐྱ་གཅིག་བསྐྱུབ་པོ་སྒྲིམ་སེམས་བསྐྱེད་ལ་། ཐོག་མར་ཐིག་ལེ་སྐྱུངས་ཏེ་། ཡུམ་དང་སྦྱོར་བ་  
 དུམ་རེ་བྱ་ཞིང་། རང་ཉིད་སྒྲིན་མཚམས་གྱི་ཐད་དུ་གཡུང་དུང་གཡས་འབྲེལ་དམར་པོ་དེའི་དཀྱིལ་དུ་། ཐིག་ལེ་དཀར་པོ་དུག་བཅུགས་ཅིག་ཏུ་བསྒྲོམས་ལ་། དེ་ཡི་རིག་  
 པ་མ་ཡོངས་པར་གཏད་། ཡུན་དུ་སྐྱུངས་ན་ཐིག་ལེ་བཏང་བས་། དྲངས་མ་ལུས་ན་སྒྲེམས་མ་ཤོང་ཡང་། དེ་ནས་དྲངས་མའི་ཐིག་ལེ་ལུས་རྒྱས་པ་ཆེན་། དངོས་གཞི་  
 རི་། བདག་དང་ཕྱག་རྒྱ་ཡབ་ཡུམ་གཉིས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ་སྒྲུལ་སྐྱ་བསྐྱུབ་སྒྲིམ་པའི་འདུན་པ་བྱས་ལ་། སྒྲིམ་པ་གསོལ་བ་བཏབ་པོ་། དེས་ཡུམ་གྱི་བླ་ག་གཞུང་ཡས་ཁང་



ཨྲིཾ་ ཨྲིཾ་བསྐྱོམ་ཨྲིཾ་ དཔུལ་བའི་ཐིག་ལེ་དེ་རྣམས་རང་སྤྱུ་མའམ་ཨྲིཾ་ སྤྱུལ་སྤྱུ་རྩུག་ལ་སོགས་ཡིན་པར་བསམ་ལ་ཨྲིཾ་ ལམོར་ལོ་བཞི་ནས་མར་ལམ་བྱས་ནས་  
 འཕངས་པས་ཨྲིཾ་ ལྷ་གའི་གཞལ་ཡས་ཁང་གི་ནང་ཉི་མཱ་པ་ལྷའི་སྤྱེང་དུ་ཨྲིཾ་ ཐིག་ལེ་རྣམས་ལྷན་ན་ལྷ་སྤྱུ་རུ་བཞུགས་བསྐྱོམས་ལ་ཨྲིཾ་ རང་ལུས་བསྐྱེད་རིམ་གསལ་གདབ་དུག་རྩུ་  
 བསྐྱམ་ཞིང་ཐིག་ལེ་གདང་ཨྲིཾ་ དེ་ནས་ཐིག་ལེ་རྩོགས་པར་སོང་བ་དང་ཨྲིཾ་ རྩོམ་ནས་རྩོམ་ཨྲིཾ་ ལྷ་གའི་སྤྱོ་ནས་ཁྱོ་བོ་དང་ཡི་དམ་གད་ཡིན་དེ་བཞུགས་ནས་བར་ཆད་བསྐྱེད་  
 བར་བསམ་ལ་ཨྲིཾ་ མཁའ་འགྲོ་གཉེར་སྤྱུང་མཆོད་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ་ཨྲིཾ་ དེ་ལས་ཡོན་ཏན་ནི་ཨྲིཾ་ སེམས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པར་སྤྱུངས་ཀྱང་ཨྲིཾ་ གཞན་དོན་ཡིད་སྤྱོན་ཡིན་ཨྲིཾ་  
 འདི་ནི་དངོས་སུ་འཇུག་པས་འགྲོ་དོན་མཛད་པའི་སྤྱུལ་སྤྱུ་འབྱེན་པའི་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་གྱུབ་པ་ཡིན་ནོ་ཨྲིཾ་ ས་མ་ཡ་ཨྲིཾ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ཨྲིཾ་ སམ་མཁའ་ཨྲིཾ་ གཞན་ལས་མེད་པའི་ཟབ་

གནད་འདི་མི་སྤྱོད་རང་ཉམས་སྤང་བའོ་ གདམས་པའི་ཟབ་གནད་བསྟན་པའི་ཕྱིར་ རིན་ཆེན་ས་ལ་གཏེར་དུ་སྤྲུལ་ རྣམ་ཞིག་བྱ་དང་འཕྲད་པར་ཤོག་ ཡུལ་ལྟ་  
 ལྟ་ལྟ་ རིགས་རྒྱུད་བཞག་པའི་གདམས་པ་གཞན་དོན་སྤྱོད་པ་འབྱེད་པའོ་ རྒྱལ་ལྟ་ལྟ་ བདག་འདྲ་དྲན་པ་རྣམ་མཁའ་ཡིས་ བདེ་བ་ལམ་དུ་བྱེད་པ་ལ་ སྤྱག་  
 རྒྱུ་དྲུང་མ་དྲུང་པ་བསྟན་ མ་ཞོར་མ་འཁུག་ཉམས་སྤྱོད་ལོངས་ ས་མ་ཡ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ འདི་ལ་དོན་གསུམ་སྟེ་ སྤྱོད་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྒྱུ་སོ་ སྤྱོད་འགྲོ་ནི་  
 དབེན་གཙང་བག་དང་ དབྱེར་ཐང་བཏང་ལས་སྤྱག་རྒྱུ་མའི་རྩ་ཁ་དབྱེ་ལ་ གཞན་ཡང་དབྱེ་བ་དང་ ཟས་བཅུད་ཅན་བྱེད་ལས་ དབེན་པར་ཉལ་ལ་འདོད་ཆགས་  
 བསྟན་དོ་ མའི་རྩ་ལངས་ཏེ་ སྤྲོད་དན་འཆོར་དུ་འོང་ དེའི་ཆེ་དངོས་གཞི་ནི་ རང་གི་མའི་རྒྱུ་པ་གཏིས་རང་གི་སྤྱག་ལ་སྤྱོད་ དེའི་ཆེ་མོས་ཀྱང་ མའི་རྩ་ཁ་



འཕུང་ཁྱོན་ཆུང་ཆུང་འདྲེན་བྱ་བ་རྩོགས་སོ། བཀྲ་ཤིས་སོ།

པ  
ཐཱི  
ཐཱི  
ཐཱི  
པ

ཧྲིཿ ཨྲྀགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་ལས་འཆི་ལྟས་གསལ་བའི་ལྷེ་མིག་བཞུགས་སྟེ།

385



		<p>ཨྱི། ཨྱི་བཟང་། ཨྱི་མ་དང་གཏོར་མ་གཏང་། ཨྱི་མ་ལ་གསོལ་བ་ཅིག་བཏབ་། དེས་གཞི་སྦྱིང་ཁ་གཡུང་</p> <p>ཏུང་རིས་དཀར་པོ་གཅིག་བྲིས་ལ། མ་ཡེངས་པར་དེ་ཉིད་ལས་ཅེར་རེ་བལྟས་པས། ཡུན་རིང་ཅིག་མིག་བྲིད་ཆེལ་གྲིས་བྱང་བ་དང་།</p> <p>རིམ་གྲིས་ནམ་མཁའ་བལྟས་པས། རང་གི་གྲིབ་མ་ཆེའི་ངོ་བོ་མཐོང་ཡོང་སྟེ། དེའི་དབྱིབས་ཁ་དོག་ལས་བརྟག་པའོ། དང་པོ་ཆ་</p>		387
--	--	--	--	-----

མེད་ན་ལོ་བདུན་ནས་འཆི་། ལག་གཡས་མེད་ན་ལྔ་ནས་འཆི་། གཡོན་མེད་ན་ལོ་གསུམ་ནས་འཆི་། ཀླང་པའི་ཕུས་མོ་མན་ཆད་མེད་ན་ལོ་གཉིས་ནས་འཆི་འོ་། ཀླང་  
 ལག་ཐམས་ཅད་མེད་ན་ལྔ་བ་བརྒྱད་ནས་འཆི་འོ་། ཀླང་པ་གཡོན་མེད་ན་ལོ་གཅིག་ན་འོ་། མགོ་མེད་ན་ལྔ་བ་ལྔ་ནས་འཆི་། མགོ་ཕྱེད་ཆལ་གཡས་མེད་ན་ལྔ་དགུ་ནས་འཆི་།  
 གཡོན་མེད་ན་ལྔ་བ་བདུན་ནས་འཆི་། ལུས་ཕྱེད་ཆལ་གྱི་གཡས་མེད་ན་ལྔ་བ་བདུན་ནས་འཆི་། འག་ཉི་ཤུ་ཅུ་དགུ་པ་འོ་། གཡོན་མེད་ན་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་ན་འོ་། དབྱིབས་ནི་  
 གྲུ་བཞིར་འདུག་ན་བསྐྱུས་པས་བསྒྲོག་གོ་། ཟུར་གསུམ་དུ་བྱུང་ན་མི་བསྒྲོག་གོ་། ཁ་དོག་ལ་བརྟག་པ་ནི་། དཀར་པོ་ལ་ཡལ་ན་ཤུ་དང་རྒྱལ་པོ་གཏོན་། ནག་པོ་ལ་ཡལ་  
 ན་བདུད་དང་མོ་འདྲེ་གཏོན་། དམར་པོ་ལ་ཡལ་ན་བཙན་དང་བོན་སྦྱིང་ཡུལ་ལྟ་གཏོན་། སེར་པོ་ཡལ་ན་ཐེན་རང་དང་ཤི་འདྲེ་གཏོན་། འདི་ཉིད་ལ་གཞིགས་པས་མཛོན་









ལ་གསུམ་སྟེ། སྟོན་འགྲོ་དངོས་གཞི་རྒྱུ་དང་གསུམ་མོ། དང་པོ་སྟོན་འགྲོ་ནི་ཚོགས་དང་གཏོར་མས་བསྐྱེད་པ། སྒྲ་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པ། དངོས་གཞི་ནི་ལངས་  
 ལག་བརྒྱུད་སྟེ། རང་ལུས་ཁོག་སྟོང་སང་དེ་བས་སྒྱི་བོ་ནས་རྒྱུ་མཐེལ་ཡན་ཆད་མཐོང་བ་གཅིག་བསམ་ལ། དམིགས་པ་ནི་རང་གི་སྒྲིང་གི་ཐད་ཀར་ཨ་དཀར་པོ་གཅིག་  
 འདུག་པ་དེས། ཉི་ཀ་ཅེས་བརྗོད་པས་འཕར་བ་ཅིག་བྱུང་། ཡང་ཉི་ཀ་ཅེས་བརྗོད་པས་གཉིས་འཕར་ཏེ། ཉི་ཤུ་ཅུ་གཅིག་ལས་མེ་སྟག་ཡར་བ་ལྟ་བུར་འཕུར་སོང་བས།  
 རང་ལུས་རྩོ་རྩོ་ལྟར་བྲིགས་ཀྱི་ལུས་ན། རིག་པ་རྟོན་མེད་དེ་ནམ་མཁའི་རྒྱ་འབྱུངས་ལ་དམིགས་མེད་དུ་བྱུང་སོང་བ་ནི། རབ་བོན་སྐྱུ་དམིགས་མེད་དུ་འཕོ་བའོ། གཉིས་  
 པ་ཐོག་ལེ་ལྟ་བུར་རྒྱུད་ནམ་པ་སྐྱ་ཚོགས་པ་འདུག་པ་ལ། བྱུང་པར་དཀར་ལྗང་དམར་སེར་མཐོང་ཁ་ལྟའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་འཕོ་བའོ། འཇའ་འོད་ཀྱི་དཀྱིལ་དུ་རྩོགས་སྐྱུ་ཐོབ་པར་





འགྲུབ་

ཨྱེ།

ཨྱེ་ཁྱིམ་ཨྱེ།

ཨྱེ་ཁྱིམ་ཨྱེ།

ཨྱེ་ཁྱིམ་ཨྱེ།

ཨྱེ།

ལེ་ལོ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་ལ། བཏགས་པས་སངས་རྒྱས་གདམས་པ་ནི། སྤྱི་ནང་

གསང་བ་གསུམ་ཡིན་ཏེ། ནང་དུ་རང་རིག་ངང་དུ་བཏགས་ལ། བཏགས་བྱེད་ཤེས་པ་ངང་དེར་ཡལ། གཏང་མེད་ཏང་དེ་གྲོལ་བ་ཡིན། གསང་བ་དཀར་དམར་ཡུལ་ལ་

ལྟ་

བཏགས་ལ། སྟོང་པས་རང་གཟུགས་དངོས་མེད་གྲོལ། སྤྱི་ལྟར་ཤོག་ཤོག་སོར་བཞི་ལ། སྐུ་གསུམ་འདུས་པ་ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོ་ཆོག་འདི་གསལ། དབང་ཐོས་རིན་ཆེན་

གཤུར་བཅུག་ལ། དར་ཟབ་བྱིས་ལ་མགུལ་དུ་བཅང་ལ། འཆི་ཁའི་དབུགས་ལ་བསྐྱེབས་ཀྱང་ཆོག་ལ། མངོན་པར་སངས་རྒྱས་ཨོམ་རྟོ། ཞེས་པས་འབྱུང་ལེགས་གཙང་བས་

གཞུང་པ་

མཁའ་འགྲོ་དང་སངས་རྒྱས་བྱེ་བའི་སྒྲིང་པོ་མ་ཞོར་བར་བྱིས་ལ། གཉིས་པ་རབ་གནས་ནི་སྒྲིམ་དགུག་གཞུག་ལ། ཡེ་ཤེས་བསྐྱེམ་ལ། ཆོགས་གཏོར་གྱིས་མཆོད་ལ།

གསུམ་པ་དབང་བསྐྱར་བ་ནི་གསང་དབང་ལྟར་དུ་བྱས་ལ། བཅང་ཐབས་ནི་རིན་པོ་ཆེའི་གཤུར་དར་ཟབ་གྱིས་དྲིལ་ལ་དྲོད་དང་མ་འབྲལ་བའོ། བསྐྱེག་པ་ནི་འདས་པའི་ཆེ་  
 བྱང་པོའི་སྒྲིང་ཁར་སྐྱར་བའོ། ཡོན་ཏན་ནི་འདིར་བུན་མོང་ཐམས་ཅད་འབྱུང་ཞིང་མཆོག་ཏུ་སངས་རྒྱས་པའོ། བྱང་པར་དུ་སྒྲིག་པོ་ཆེའམ་སྐལ་མེད་ཡིན་ཀྱང་དབུགས་ལ་  
 སྒྲེབ་པ་ཅམ་གྱིས་འཇའ་འོད་དང་། སྒྲ་དང་ཟེར་དང་། སྒྲ་དང་ས་གཡོས་པ་དང་བཅས་ཏེ། མངོན་པར་སངས་རྒྱས་པའོ། ཨོམ་འདི་ཡོད་སངས་རྒྱས་ཡིན། བདེ་  
 གཤེགས་ཐུགས་རྗེ་བསམ་ཡས་ཀྱང་། རིགས་ཆད་ཐུགས་རྗེས་བབྱང་ཐབས་འདི། ལས་འཕྲོ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཞོག། ཐུགས་རྗེས་བཏགས་གྲོལ་ཆེན་པོ་གདམས་  
 པ། ལྷོ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། གཞུ་ལྟུ་ལྟུ། མཐོང་གྲོལ་ལམ་པ་ལགས་སོ། གྲུ་ལྟུ་ལྟུ། བདག་འདྲ་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ཡིས། འགྲོ་དོན་དཔག་མེད་སྒྲེལ་བའི་



པ་གཏིང་

ཨྱེ།

ཨྱེར་ཨྱེ།

མཐོང་བས་སྒྲིག་བྱང་གདམས་པ་བསྟན་ཨྱེ།

ལས་འཕྲོ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཤོག་ཨྱེ།

རྒྱུད་ལས་ཨྱེ། ལས་སྒྲིག་ཅན་གྱི་གང་ཟག་རྣམས་ཨྱེ།

མཐོང་བས་སྒྲིག་བྱང་འཕྲོ་དོན་ནི་ཨྱེ།

ཞེས་པས་ཨྱེ།

མཚལ་དགར་དང་གི་མེ་ཨྱེ།

སྒྲུ་མའམ་རང་གི་བྱང་སེམས་རྣམས་ཨྱེ།

དགར་ཕྱི་རི་རིན་པོ་ཆེ་བསྐྱེས་ལ་ཨྱེ། རྒྱུ་ལམ་མམ་

པ་རྒྱུ་

ཆོང་འདུས་སམ་ཨྱེ།

བཞི་མདོར་དོ་ལ་འབྱར་མའམ་རི་མོ་འམ་ཨྱེ།

ཀོ་དུ་བྱངས་མེད་གྲིས་སོ་ཨྱེ།

ཨྱེ། ཨྱེ་རྒྱུ་ཨྱེ།

ཨྱེ་ཨྱེ་དགར་སལ་ལེ་འོད་ཨྱེ་ཡང་ཨྱེ་འདུ་ཨྱེ། གུ་རུ་རྩེ་བ་རྩེ་གི་

ནི་ཨྱེ་ཁྱི་ཕྱི་སྐྱེ་དུ་རྩེ་ཨྱེ།

ཁམས་གསུམ་སྒྲིག་སྒྲིག་ཐམས་ཅད་པ་པོ་ལྟ་རྒྱུ་གུ་རུ་ཡེ་སྐྱེ་ཨྱེ།

ཆར་པ་མི་ཤོག་པ་གུ་རུ་ཁྱེ་ལྟ་བྱས་ཏེ་ཨྱེ།

རབ་གནས་དང་མངའ་གསོལ་ལ་

གཞུང་པ་

བཞུགས་སུ་གསོལ་ཨྱེ།

དེ་ནི་ལམ་པའི་འཕྲོ་དོན་ཡིན་ཨྱེ།

ཡོན་ཏན་སེམས་ཅན་མཐོང་ཆོད་གྱི་སྒྲིག་སྒྲིག་ཐམས་ཅད་ཟད་པ་ཡིན་ཨྱེ།

གང་ཞེས་དེ་ལ་ལོག་པར་ལྟ་བ་རྣམས་

གྲུང་འཁོར་བ་ཐམས་ཅད་དུ་སྐྱེ་བར་འབྱུང་རོེ། གནས་སྐབས་སུ་རང་བསྟན་ཆོག་ལ། འགྲོ་དོན་འཕེལ་བའི་དགོས་པ་ཡོད། རྒྱུད་ལས་གྲུང་ལ། མཚལ་དཀར་གི་མི་བྱང་  
 སེམས་བསྐྱེ། རྒྱུ་ལམ་བཞི་མདོར་དོ་ལ་ནི། འབྱུང་རྒྱུ་རི་མོ་གྲངས་མེད་གྱིས། རབ་གནས་མངའ་གསོལ་ན་བཟའ་གསོལ། བསྐྱེལ་པ་སྟོང་ཕྱག་སྒྲིག་སྒྲིབ་རྣམས།  
 མཐོང་བས་དག་པ་ཨེ་མ་རོེ། ཞེས་གསུངས་པའོ། འདི་ལྟར་འགྲོ་དོན་སུས་བརྩོན་པར། སྟོན་པ་ཀུན་བཟང་དོ་བོ་ཡིན། སུ་མཐོང་རིགས་དུག་ས་བོན་དག། སྐལ་  
 ལྷན་གཅིག་དང་འཕྲད་པར་ཞོག། ས་མ་ཡ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ། གཏེར་རྒྱུ། སྐྱེས་རྒྱུ། ཟབ་རྒྱུ། མཐོང་གོལ་ལམ་པ་རྩོགས་སོ། །ཐམས་ཅད་ལྟོ། །རིག་འཛིན་  
 མཚོད་པ་དགོས་འདོད་ཀུན་འབྱུང་ལགས་སོ། རྩོམ་གྱི་མེ་མུ་ལ། བདག་འདྲ་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ཡིས། ཀུན་གྱི་ཕུ་བ་སྐྱེལ་ཡིན། མཚོད་པའི་གདམས་པ་བསྟན་པར་



ཞིང་ཁམས་གཅིག་ཏུ་འདུས་ཤིང་། རང་ལ་ཅི་བདོག་གཏོར་ཆོག་པ་དེ་ལ་། གསོལ་བ་གདབ་ལ་དབང་མཆོག་ཞུས་ཤིང་། སྒྲིང་པོ་བབྱང་ཞིང་དངོས་གྲུབ་སྒྲུང་། ཡོན་ཏན་གནས་  
 སྐབས་མཐར་ཐུག་གཏིས་ཤིང་། གཞན་དོན་འབད་མེད་ཨོམ་རྟོ་། ཞེས་གསུངས་སོ་། ཨོམ་རྟོ་། འདི་ལས་རྒྱན་དུ་བརྩོན་པ་ནི་། ཆོ་འདིར་རྩོལ་མེད་འགྲོ་དོན་འབྱུང་།  
 བྱི་མར་སྒྲུ་མེད་སངས་རྒྱས་སོ་། རིག་འཛིན་ས་ལ་བདེ་གཤེགས་འབྱུང་། ལས་འཕྲོ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཤོག་། སྒྲུ་མ་རིག་འཛིན་མཆོད་པ་དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྱུང་རྩོགས་  
 སོ་། ས་མ་ཡ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། ཉེ་མཉམ་ལྷ་ལྷ་། བྱང་རྒྱལ་རྒྱུང་འཁོར་རིག་པ་སངས་རྒྱས་སོ་། ཉེ་མཉམ་ལྷ་ལྷ་། ཨོམ་བདག་འདྲ་དྲན་པ་ཡིས་། འབྱུང་བ་བྱང་རྒྱལ་  
 རྒྱུང་འཁོར་བསྟན་། སྐལ་བ་ཅན་དང་འཕྲད་པར་ཤོག་། འདི་ལ་དོན་གསུམ་ལས་། དང་པོ་ཞིང་ཅན་ནམ་། ཨོམ་ག་རུ་ལ་བྱང་བྱ་སོར་བཞི་པ་། དཔྱུས་མཐོ་གང་པ་

པ་གཏིང་

ཨྱེ་

ལྷོ་གཏིང་པ་ལམ་པས་སྒྲགས་དེ་བྱིས་ལ་འདོད་པ་གང་གསོལ་བ་གང་བ་སྟེ་ དབྱུག་པའི་ཕྱི་ལ་བཏགས་ཏེ་འཁོར་བར་བྱ་སྟེ་

ཞེས་གཏིང་ཚོགས་གྱིས་བསྐྱར་བར་བྱས་ཏེ་ ཡོན་ཏན་ནི་དེ་ལས་རྒྱུད་ཕོག་སྟེ་ དེ་ཕོག་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཡང་དག་པའམ་ མདོན་པར་སངས་རྒྱས་

ལྷོ་

བསྐྱལ་པར་བསགས་པའི་སྒྲིག་སྒྲིབ་དག་གོ་ དེ་ལྟར་ཡང་རྒྱུད་ལས་ ལོག་ལྟ་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ལ་ དེག་པས་སངས་རྒྱས་རྒྱུད་གི་ལས་ ཞིང་བྱང་མཐོ་གང་ཡི་གོ་

ཀྱི་ མཐོ་ཞིང་གཙང་བའི་ཕྱོགས་སུ་འཕྱར་ དེག་ཚད་ཐར་པ་ཐོབ་པར་འགྱུར་ སྒྲིག་སྒྲིབ་དོད་སྒྲགས་ཨེ་མ་རྟོ་ ཞེས་གསུངས་པར་འདི་ལ་བརྩོན་པར་བྱའོ་ ཨེ་མ་

པ་གཏིང་

འདི་ལ་རྒྱན་དུ་བརྩོན་པ་ན་ སུ་དེག་བྱང་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཨེ་མ་བྱེ་ སྒྲིབ་པ་བྱང་བའི་སྒྲིབ་བྱ་ཡིན་ ལས་འཕྱོ་ཅན་དང་འབྲད་པར་ཤོག་ ས་མ་ཡ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ གཏིང་རྒྱ་









ཨོྃ། ལས་འཆར་། ཆོ་འདིར་ལྷག་མེད་གྲུབ་པའོ། ཞེས་གསུངས་ནས་། བདག་པའི་རོམ་སྒྲིག་པ་མ་སོར་བརྒྱད་པ་ཚུར་གཏད་དེ། དབང་བཞི་  
ཚོགས་པར་བསྐྱར་རོ། ས་མ་ཡེ། བདག་གིས་ཉམས་སུ་བྱངས་ཏེ་རིག་འཛིན་གྱི་ས་ལ་ཕྱིན་ཏེ། ས་ལ་གཏེར་དུ་བསྐྱམས་ཏེ་འདི་སྐད་ཅེས་གདམས་སོ། གྲེམ་གྲེམ་  
རིགས་ཀྱི་བུ། ལྷ་སྒྲོམ་སྤྱད་གསུམ་ལ་ཟླ་སྟེ། གཞི་སྒྲོམ་སྤྱོད་མེ་ཕུལ་ཚོགས་ན། དུག་ལྷ་ཕུལ་སྐྱུངས་སྐྱུ་གསུམ་འཕོ། བོན་ཉིད་བར་དོ་ངོས་བབྱང་ན། སྤྱིད་པའི་བར་  
དོ་སྒྲོ་འགགས་ཏེ། ལྷ་ལ་སྐྱར་འཕོ་ཞིང་འཕོ་མཐུད་ཅིག་། སལ་ལེ་རྩིག་གོ་དལ་ལེ་རྩིན་ནེ་པར་བྱང་ཐལ་བའོ། ཞེས་པ་གྲིས་ཏེ། ཕྱི་རབས་གཏེར་འདི་དབང་བའི་གང་  
ཟག་ལ་གཏད་པའི་ཕྱིར་། རིན་ཆེན་གཏེར་ཤོག་སེར་པོ་ལ་དགྲུགས་ཡིག་བཅུ་དུག་གི་རྒྱ་ཡིས་བཏབ་སྟེ་སྐས་སོ། མ་སྤྱིད་པའི་རྒྱལ་མོས་གཏེར་དང་བྱ་ར་གྱིས་ཤིག་།



ཨྱི། ཨྱེས་ཡིན། ཡེ་ཨྱེས་ངང་ལ་སྒྲོད་ཅམ་ན། བར་སྒྲུང་གཞུང་འདྲ་གསལ་ལ་སྒྲོད་། ཡེ་ཨྱེས་ཤུགས་གྲོལ་ཨེ་མ་རྟོ། འདི་དང་ཐྱི་མ་གཏིས་  
མེད་དེ། གཏིས་འཛིན་མདུད་པ་རང་གྲོལ་ནས། འབད་རྩོལ་བཟད་འདུག་ཨེ་མ་རྟོ། ཞེས་གདམས་པའོ། འདི་ནི་གསེར་གྱིས་བྲིས་ལ་བཏགས་གྲོལ་མཉམ་པོར་མགུལ་  
དུ་བཏགས་སོ། བཀྲ་ཤིས། ལུས་སོ།





ཨོྃ  
 གཤམ་ཀམ་སྒྲུ་འཕྲི་ཨོྃ འད་འཁྱུང་སྒྲུ་འཕྲི་ཨོྃ བ་མོ་བྱུ་བྱུ་འག་རྩི་ཨོྃ སྒྲུགས་འཆང་ལོ་ཕྱུ་འཕྲི་སྒྲུ་འཕྲི་ཨོྃ བག་མོ་  
 སྒྲིང་པའི་རྒྱལ་མོའི་སྒྲུབ་ཐབས་ཨོྃ ཅི་རྒྱ་དམར་འབྱེན་ཞེས་བྱ་བ་ཨོྃ ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ་དབྱེངས་ཕྱག་མ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ་ཨོྃ འདི་ལ་དོན་  
 གསུམ་ལས་ཨོྃ བསྐྱེན་པ་སྒྲུབ་པ་ལས་སྒྲོལ་རོ་ཨོྃ བསྐྱེན་པ་ནི་རྣལ་འབྱོར་དམ་ཆོག་དང་ལྡན་པས་ཨོྃ གནས་དབེན་པར་སོང་སྟེ་ཨོྃ

[illegible]

མ་བྱའི་བྱུང་བ་བྱེད་ཞིང་། ལག་པ་གཡས་ན་མི་སྤྱིང་དམར་པོ་འཛིན་པ་། གཡོན་ན་མི་མགོ་རྩོན་པ་བསྐྱམས་པ་། སྤྱན་གསུམ་མཆེ་བ་གཅིགས་པ་། མི་མགོ་ཕྱེང་བ་ཅན་  
 དབྱ་བཞེགས་འོག་ཏུ་ཞབས་སྤྱན་མཛད་པ་། སྤྱོད་གསུམ་སྐད་ཅིག་ལ་འཁོར་བ་། འཁོར་བུད་མེད་མང་པོས་རལ་པ་ས་ལ་བསྐྱེལ་བ་། བྱ་དང་སྤྱང་གི་མགོ་དགུ་ལ་ཞོན་པ་  
 འབུམ་ཕྱག་གིས་བསྐྱོར་བ་ཅིག་ཏུ་བསམ་ལ་། དུས་བཞིར་མཆོད་བསྟོད་བྱའོ་། རེས་བསྐྱུལ་ཡང་བྱ་། དེས་སྐྱབ་ཐག་ཉེ་། འབུ་ལྷོག་མི་འབྱུང་། དམ་ཆོག་ལ་གནས་  
 ན་འདི་རང་གིས་ཆོག་། ས་མ་ཡ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་། གཉིས་པ་དང་པོ་སྐྱབ་པ་དངོས་ལ་གསུམ་སྟོ་། རྩེས་བསམ་ག་པ་། བསྐྱོམ་བསྐྱེས་བྱ་བ་། གཏོར་མ་  
 གཏང་བའོ་། དང་པོ་ནི་གནས་ཕྱག་ཕྱག་བུད་མེད་ཀྱི་མཆོན་མ་འདྲ་བ་ལ་། དུར་བྱོད་དང་དབེན་པར་སོང་ལ་། མཚུལ་མདའ་གང་གུ་གསུམ་། སའི་སྤྱོད་དུ་དམར་གཏོར་



ཨྱི་ ི་བྱར་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་ལ་གྲིས་སྐྱ་བཙུགས་པ་གཅིག་བཞག་ཅེ་ དེའི་མཐའ་ལ་གཏོར་གསུམ་བུན་རྩལ་ ལྷགས་ཟངས་དོ་ཉུངས་ཀར་ བྱག་སྐྱ་  
 དང་བཅས་ལ་ བུན་མོང་དུ་བཞག་ཅིང་ ལིང་གཉིས་བྱས་ལ་ གཅིག་ལ་དུག་སྐྱ་དང་ ཟག་རྩལ་བྱགས་ལ་ཁ་སྐྱབ་ལ་བཞག་ གཅིག་གཏོར་མའི་ནང་དུ་བཞག་  
 གོ་ མི་གསོད་ཀྱི་གྲིའམ་མདེའུ་གཅིག་གཡར་ལ་བཞག་གོ་ གཉིས་པ་བསྐྱོམ་བསྐྱུས་ནི་ རང་ཁ་རྩལ་བྱང་དོས་སུན་པ་ན་སོར་བལྟས་ལ་གོས་ནག་གྱེན་ གདོང་པ་ལ་  
 རོ་སོལ་བྱགས་ཏེ་ སྐྱབས་སུ་སོང་ལ་རང་གི་དབྱུ་མ་ཡིན་ བསྐྱུན་པར་གཞོད་པའི་དབྱུ་བོ་ཐམས་ཅད་བསྐྱུལ་ཏེ་ དབྱིངས་སུ་ཡར་བར་སེམས་བསྐྱེད་དོ་ སྐྱོང་པ་ཉིད་  
 དུ་བསྐྱོམས་པའི་ངང་ལས་མི་རོ་བསྐྱོལ་བའི་སྐྱོང་དུ་ མེ་དཔུང་ནང་ནས་ཏུག་ལས་རང་ཉིད་སྤྱིད་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་ལེན་མ་ སྐྱ་མདོག་ནག་མོ་དབུ་དབུ་བཙུགས་པ་བྱུག་བཙུ་

[illegible]

ཨྱི། གཏིག་བསྐྱེད། བྱང་དུ་བདུད་ཀྱི་བུ་མོ་སྒྲོག་སྒྲུན་མ་སྒྲུང་གི་མགོ་དགུ་ལ་ཞོན་པ། བད་ཀྱི་རྒྱལ་པ་ཐོགས་པ་མི་རོ་ཕྱག་ལ་བསྐྱལ་བ་གཏིག་བསྐྱེད།  
 རུབ་རུ་རུ་རུ་ལ་མགོ་དགུ་བྱ་རོག་དང་བརྩ་མཅུག་མ་སྒྲུལ་དུ་ཡོད་པ། ལག་པ་གཏིས་ན་མདའ་གཞུ་འཛིན་པ་བསྐྱེད། ལྷོ་ར་རྩེ་རྩེ་ལེགས་པ་ནག་པོ་གཡག་ནག་ལ་ཞོན་པ།  
 ཐོ་བ་མདུང་དམར་འཛིན་པ་གཏིག་བསྐྱེད། གཞན་ཡང་བྱ་ནག་བྱི་ནག་བདུད་ནག་རྟ་ནག་སྒོག་ལེན་ལ་སོགས་བསམ་གྱིས་མི་བྱབ་པར་བསྐྱེད་ལ། བག་མོ་བྱི་ཁ་ལེ་ཨེ་རུ་  
 ལུ་རུ་ལུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་ ཞེས་པས་མདུན་གྱི་རང་གཞི་གཙོ་འཁོར་འདྲ་གཏིག། རུབ་བྱང་ན་བྱང་སྟེ་རང་ལ་ཐིམ་པར་བསམ། ཡང་རང་ལ་འོད་འཕྲོས་པོ་ཉ་རྩམས་གྱིས་བཟའ་  
 བ་པོ་བཀུག་ལ། རུམ་རུམ་དབང་པོ་ཉམས་པར་བསམ་ལ། སྒྲགས་འདི་བཞུས་སོ། བག་མོ་བྱི་ཁ་ལེ་ཨེ་རུ་ལུ་རུ་རྩྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་ རུ་རུ་ལ་ས་དུ་ན་རག་མོ་ཁྱི་ལིང་ནག་མོ་རྩ་

[illegible]



ཅད་སལ་ལེ་གསལ་མཁོ་ དེ་འོག་ཁྱིལ་ཕྱེ་གསལ་བསྐྱེད་མཁོ་ དབྱ་བའི་སྒྲིང་ནང་སྒྲིང་བའོ་ དེ་འོག་རལ་གྱིས་དབྱ་སྒྲིང་གཅིང་ དེ་འོག་ཕུར་པ་དབྱ་ལ་བརྒྱུ་ སྒྲིང་ལེན་ཆེན་མོ་འདིར་སྒྲིང་ལ་ ལཱ་བྱས་བསྐྱེད་མཁོང་འདི་བཞེས་ལ་ བསྐྱེད་པ་བསྐྱེད་སལ་དབྱ་བའོ་གསལ་སྒྲིང་ ཕུག་གཡོན་དང་པོས་མི་མགོ་བསྐྱེད་མཁོ་ དབྱ་ བའོ་གསལ་ཆེན་ལ་ཞལ་ལ་འཇུང་ དེ་འོག་ཐོང་པ་བྱས་བསྐྱེད་མཁོ་ དབྱ་ཡི་སྒྲིང་བྱས་ཞལ་དུ་སྒྲིང་བས་ དེ་འོག་རྒྱ་ཞལ་བསྐྱེད་མཁོ་ནས་ནི་ དམ་ཉམས་ཐམས་ཅད་ འཆིང་བར་བྱེད་ དེ་འོག་ཐོག་ཆེན་གྱུ་གྱུ་འཇིང་ དམ་ཉམས་དབྱ་ལ་ཐོག་སེར་འབེབས་ དེ་འོག་ནད་ཀྱི་རྒྱལ་པ་འཇིང་ སྒྲིང་བའི་དབྱ་ལ་ནད་ཡམས་ཐོང་ དེ་འོག་ བྱས་ཤིང་སྒྲིང་མོ་འཇིང་ སྒྲིང་བའི་དབྱ་ལ་བྱས་ནག་ཐོགས་ དེ་འོག་ཤོད་ཇོ་དཀར་ནག་འཇིང་ སྒྲིང་བའི་དབྱ་ལ་ཕྱིས་ཐོབ་ཅིག་ དེ་འོག་སྒྲིང་རེ་མེ་འབར་བསྐྱེད་མཁོ་

△  
△  
△



༥དགྲ་ཡི་མགོ་བོ་གཤེག་ལ་ཤོག༥ དེ་འོག་དུག་གི་མདའ་གཞུ་འཛིན༥ དགྲ་ཡི་སྒྲིང་ལ་འཕང་ལ་ཤོག༥ སྟོག་ལེན་ཆེན་མོ་འདིར་སྦྱོན་ལ༥ ལ༥

|ཐག་དམར་གཏོར་འདི་བཞེས་ལ། བསྟན་པ་བསྟུངས་ལ་དབྱ་བགོགས་སྒྲོལ། མི་ལྷགས་གཡང་གཞི་སྤྱ་ལ་གསོལ། སྟག་གི་ཤམ་ཐབས་སྤྲད་ལ་དགིས། གཡུ་

四

འབྲུག་མགོ་དགུ་ཆིབས་ནས་ནི།    སྟོང་གསུམ་སྐད་ཅིག་ཡུད་ལ་བསྐྱོར།    ལུས་ལ་མཆོན་ཆ་སྒྲ་ཆོགས་འཕྲོས།    ལྟེ་བ་ཞལ་གསུམ་ལྒྲགས་འདྲིལ་བས།    ཐོད་ཐྲག་མི་

སྒྲིང་མི་མགོ་འཆའ་། རྒྱལ་ལེན་ཆེན་མོ་འདིར་སྒྲོན་ལ་། འག་བྲག་དམར་གཏོར་འདི་བཞེས་ལ་། བསྟན་པ་བསྟུངས་ལ་དབྱ་བགེགས་སྒྲོལ་། གཞན་ཡང་བཀའ་ཉན་ལས་

۱۰۰

མཁན་ནི། དུག་མདའ་ནག་པོ་འཇིགས་ཚུལ་ཅན། སྟོག་ལ་ཆིབས་ཏེ་སྟོང་གསུམ་བརྒྱུད། མི་སྟོང་རལ་གྱི་བབུང་ནས་ནི། དམ་ཉམས་སྟོག་ཅུ་ཆོད་ལ་ཤོག། བཀའ་

ཉན་ཆེན་པོ་འདིར་གཤེགས་ལུང་། འགྲུག་དམར་གཏོར་འདི་བཞེས་ལུང་། བསྟན་པ་བསྟུངས་ལ་དབྱ་བགོགས་སྟོལ་། བྱང་ན་བཀའ་ཉན་ལས་མཁན་ནི་། བདུད་ཀྱི་བུ་མོ་  
 སྟོག་སྟོན་མེད་། ལ་ན་དུག་རྒྱངས་སྟུ་རུ་རུ་། མིག་ན་གོགས་ཆར་ཆེམས་སེ་ཆེམ་། སྟུང་གི་མགོ་དགུ་བཞེན་ནས་རྒྱག་། མི་རོ་ནད་རྒྱལ་ཕྱག་ལ་ཐོགས་། དམ་ཉམས་  
 སྟོག་རྩ་ཆོད་ལ་ཤོག་། བཀའ་ཉན་ཆེན་པོ་འདིར་གཤེགས་ལུང་། འགྲུག་དམར་གཏོར་འདི་བཞེས་ལུང་། བསྟན་པ་བསྟུངས་ལ་དབྱ་བགོགས་སྟོལ་། རུབ་ནས་བཀའ་ཉན་  
 ལས་མཁན་ནི་། གཟའ་བདུད་ཆེན་པོ་རྩ་རུ་ལུང་། མགོ་དགུ་སྟུལ་མཐུག་འཇིགས་གཟུགས་ཅན་། མགོ་ལུས་མིག་གང་སྟུག་ནག་ཅན་། ར་ཡི་མདའ་གཞུང་དམ་ཉམས་  
 སྟོལ་། སྟུག་ནག་ཆེན་པོ་འདིར་གཤེགས་ལུང་། འགྲུག་དམར་གཏོར་འདི་བཞེས་ལུང་། བསྟན་པ་བསྟུངས་ལ་དབྱ་བགོགས་སྟོལ་། རྟོན་བཀའ་ཉན་ལས་མཁན་ནི་། རྩོ་





པའི་ལྷགས་སྒྲུ་དེ་རི་རི་། རྟ་ཀྱི་ན་བུན་སྒྲུ་ལུ་ལུ་། མཆོན་གྱི་ཆར་པ་སི་ལི་ལི་། དབྱ་བགེགས་སྒྲུ་དུ་ད་ཆོས་ཤིག་། འགྲུག་དམར་གཏོར་འདི་བཞེས་ལ་། བཙུལ་བའི་  
 སྒྲིན་ལས་འགྲུབ་པར་མཛོད་། སྒྲིན་ཆོ་བོན་སྒྲུ་ཀུན་བཟང་དང་། སྒྲུ་ཆེན་དུན་པའི་སྒྲུན་སྒྲུ་རུ་། ཁས་སྒྲུངས་བཞེན་དུ་མ་འདའ་ཞིག་། སྒྲིག་སྒྲུགས་གཤམ་དུ་ཨི་དྲི་བྱ་ལི་རྟ་  
 ཁ་རྩི་ལྷན་ཏི་། གདགས་སོ་། དེ་ནས་ཞག་རེ་ལ་ལས་གཏོར་རེ་རེ་དགྲུས་དང་བསྒྲུན་ཏེ་དབྱ་སྒྲིགས་སྒྲུ་གཏང་ངོ་། དེ་ལྟར་ཞག་ཏི་ལུ་རྩ་གཅིག་གིས་གྲུབ་སྟེ་། ཏགས་ནི་  
 བུད་མེད་མང་པོ་དང་། བྱད་པར་དངོས་ཉམས་མི་ལམ་དུ་། དབྱ་བགེགས་དངོས་སྒྲུ་ཁྱུག་པ་འབྱུང་ངོ་། དེ་ནི་ལས་ལ་སྒྲུར་བ་ནི་། དེ་ལྟར་བསྒྲེན་སྒྲུབ་མཐའ་གཅིག་  
 སོང་ན་། ཁ་གསོ་བ་ཙམ་ལས་མི་དགོས་། སྒྲེས་པ་གྱིར་ཤི་བའི་སྒྲིང་ངམ་། རབས་ཆད་གྱི་སྒྲིང་ནང་ལི་རྒྱ་བཅུག་། རས་ནག་ཟན་གྱི་ཟན་དོན་གྱིས་དྲིལ་ལ་། གཏོར་མ་

ཨྲི་ ི་དབྱ་ཕྱོགས་སུ་འཕངས་ཐག་ནད་དང་རྒྱ་གཞེར་དང་། རིམས་ནད་དང་གཞེར་ནད་དང་། སྒྲི་ནད་ལ་སོགས་པའམ་། ཐག་སྐྱགས་ཏེ་ ཞག་  
 བརྟན་ལས་མི་འགོར་བར་ལས་གྲུབ་ཐོ་། ཆོ་འཕྱལ་སྒྲ་ཆོགས་འབྱུང་སྟེ་བྲེད་མི་དགོས་སོ་། རང་ལ་གང་བྱུང་གི་ཆོ་འཕྱལ་དབྱ་ལ་འོང་ངོ་། སྐབས་སུ་ར་ལྷགས་གྲོན་ར་  
 གསོབ་དབྱ་ཕྱོགས་སུ་བརྟུང་ཞིང་བྱད་། སྐགས་དང་གཏོར་བོར་སྒྲིད་བཅོལ་བསྐྱལ་རེ་བྱ་བསྐྱུང་། དབྱ་ལ་ནད་ཡམས་དང་། སྐག་བསྐྱལ་རྒྱན་མི་ཆད་དུ་འོང་ངོ་། དེ་  
 རས་གཏོར་མའི་ནད་གི་ལི་རྩ་བཏོན་ལ་། དགུག་གཞུག་བྱ་། ལྷ་དང་ཕྱལ་། གཟུང་པར་བྱག་། སྐགས་བརྒྱ་དང་ཅུ་བརྒྱད་བསྐྱལ་ལ་། ལས་མཁན་གྱིས་བྲབ་པར་  
 བསམ་ལ་བྱན་བྲབ་། དེ་ནས་གི་མཆོན་གྱིས་གཏུབས་ལ་། ཆ་གཅིག་གཏོར་མ་ལ་གཏོང་། ཆ་གཅིག་མེ་ལ་བསྟེག་། ཆ་གཅིག་གཏད་དུ་གཞུག་གོ་། སྐྱབ་པ་ཆར་ན་













ཨྀཾ ིུང་ཚུལ་དང་། དེ་ཡི་གདམས་པ་སྟེལ་བའི་དུས་ལ་བབས་ཚུལ་ལུང་བསྟན་པ་། དེའི་བསྟན་ལ་མ་ལུང་སྟེ་ཡི་  
གོར་གྱིས་ནས་ཞལ་ཕྱེ་ཟབ་བྱིད་སྟོང་ཚུལ་དང་། ཕྱིས་ཀྱི་བུ་སྟོབ་ལ་གདམས་ཚུལ་དང་བཞི་རུ་བསྟན་པའོ། དང་པོ་ནི། བདག་འདྲ་  
བོན་ཞིག་སྟིང་པ་གཡེར་སྟོད་ཀྱི་བོ་རི་ལ་ཡོད་དུས་སུ། ལོ་ཅུ་ལྷ་ས་མོ་བྱི་ལོ་ཟླ་བ་བདུན་པའི་ཚེས་གསུམ་། ལྷ་རྒྱུན་པ་རྒྱའི་སྐྱབ་ཕུག་ན་

བེ་རོ་ཙ་ན་འི་ལྷེ་མིག་ཕྱུངས་ཏེ་ཤོག་བྲི་ལ་གསུམ་རྩེད་པ་ལ། མི་ལམ་དུ་བརྩམ་པ་གཞོན་པ་གཅིག་ཕྱུང་ནས། གཤམ་གཅིག་དང་། རྩོམ་གཅིག་ལག་ཏུ་གཏད་པས། ལྷོ་  
 ཕྱོགས་སུ་མཇུག་མོ་བརྩམས། འོ་ཁྱོད་ནི་ནོར་དང་གདུལ་བྱ་འདི་ལས་ཕར་ཡོད་དོ་ཟེར་རོ། དེ་ཁ་བྱང་བལྟས་པའི་ནང་ནས། དབེན་གནས་སྟག་ཚང་སེང་གའི་བྲག་  
 ལོགས་ལ། གསང་སྟགས་སྟེ་སྟུངས་ཆེན་པོ་དང་། བོན་བརྩུད་རྩོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་གཉིས། གསེར་དདུལ་ལྷུག་མས་བཅིངས་ཏེ་སྤྲས། ཞེས་བྱ་བ་བྱ་སྟེ། དེ་མ་  
 ཐོག་ཏུ་བྱ་བུ་ལ་བའི་རྩུ་བ་བྱ་སྟེ། ཡང་རྩོད་ནས་ཐོན་པའི་རྩུ་སྟོར་ཆེན་མོ་གཏེར་སྟོན་ཤེས་རབ་མེ་འབར་ལ་གཏད་པ་དང་། གཏེར་འབྲིན་ཉིན་རུབ་ལས། རྩོགས་ལྷན་གྱི་  
 འབུམ་དང་བསྟོངས་ནས་ཡོད་དོ། སྤྱ་གྲོ་སྟེར་གོང་དུ་བསྟེནས་ནས་ལྷུགས་པོ་བྲི་ལོའི་ཁྱ་བ་དང་པོའི་ཆོས་བརྩམ་ཏེ་མ་ཤར་ཁར། ལྷུ་གྲུན་སྟུབ་རྩེའི་བྲག་ལོགས་རྒྱང་རིང་

པ  
གཏིང་

ཨྱེ།

ཨྱེ་ཆེན་པོ་ནས་ཨྱེ་རྩལ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་གསལ་སྒྲོ་ཕྱེ་ནས་ཕྱིན་ཏེ། འོག་སེར་ཟངས་སྒྲོམ་གང་གི་ནང་ན་ཕུངས་ཏེ། བཞི་བཅུ་ཞེ་གཉིས་བཏོན་ཨྱེ་

གཞན་བརྒྱད་ཅུ་གྲུ་ལྷ་བཞག་ནས་རྒྱ་སྒྲར་ལྷ་ར་བཏབ་སྟེ་སྒྲས་སོ། དེའི་དུས་སུ་བྱུགས་ཇེ་ཆེན་པོས་ཕྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་བྱ་ཆེན་གཅིག་ཡོང་བར་བྱས་པས་སྒྲུ་མ་རྒྱ་

གསུམ་

འབྱུང་པའི་ཐོག་ཕུད་ཕྱིན་རྒྱ་བས་ཁ་ཕྱེ་སྟེ། གསལ་སྒྲུགས་སྒྲི་སྒྲུངས་ལས་སྒྲུ་མའི་སྒྲོར་ཨྱེ་ ཡི་དམ་གྱི་སྒྲོར་ཨྱེ་ མཁའ་འགྲོའི་སྒྲོར་ཨྱེ་ ཆོས་སྒྲོང་གི་སྒྲོར་ཨྱེ་ ཟབ་བྲིད་སྒྲོར་ལྷ་

ཡོད་པས་སྒྲུ་མ་རྒྱ་མས་འོག་དྲིལ་གསུམ་གང་བ་པ་གང་ཅམ་ཞིག་བྱུང་བ་ཉམས་སུ་སྒྲུངས་པས་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་ཞལ་མཇལ་ཨྱེ་ བསོད་ནམས་མེ་ལྷ་ར་འབར་ཨྱེ་ གྲུབ་པ་ཐོབ་པ་

གསུང་

ལགས་སོ། ལྷ་གས་མོ་ཕག་ལོ་རྒྱ་བདུན་ལ་སྒྲུ་མ་རིན་པོ་ཆེ་འདུལ་བའི་གང་ན་ས་སྒྲུ་འབུམ་གྱི་འདབ་བསམ་སྒྲིང་དུ་དམ་ཆོག་དྲེ་ཇེ་སེམས་དཔའི་སྒྲིང་ཐིག་ཨྱེ་ སྒྲོབ་མ་དང་སྒྲུ་



འགྲེལ་

ཨྱེ།

ཨྱེ། ཨྱེ་བ་པ་ལྟ་འབྱུང་གནས་མིན་པར་འདུག། འདི་འདྲ་མཐོང་མ་མྱོང་བསམ་པའི་ཆེ། གཡུང་རྒྱུང་དེ་བདག་གི་སྒྲིང་ཁར་ཐིམ་པའི་ཆེ་བློན་མེད་སོང་  
བ་ལྟ་བུ་ཅིག་བྱུང་བའི་ཆེ། ཆོག་འདི་སྐད་དོ། རྟོ། ང་ནི་པ་ལྟ་འབྱུང་གནས་ཏེ། ང་ནི་ཆེ་དབང་རིག་འཛིན་ཡིན། ང་ནི་ལྟ་བུ་ཐུབ་པ་སྟེ། ང་ནི་གཤེན་རབ་མི་བ་  
ཡིན། ང་ནི་སྒྲུལ་པས་འགྲོ་བ་འདུལ། སྒྲུང་བ་མ་འགགས་སྒྲུ་ཆོགས་གཟུགས། དེ་ལས་ཐེ་ཆོམ་སྒྲེ་མི་དགོས། ཡུ་རྒྱུན་ཟབ་གཏེར་སྒྲོམ་ནང་ན། ཟབ་ཆོས་སྒྲུལ་པ་  
མང་ཡོད་ཀྱང་། ཐོན་གཏེར་སྒྲིང་དང་འདྲ་བ་དེ། འཛམ་བུའི་སྒྲིང་ན་འདི་ལས་མེད། ཁ་ཆང་དོན་དྲིལ་གནད་ཀྱི་འགག་། འཇའ་འོད་སྒྲུབ་པའི་གདམས་པ་དེ།  
ད་ནི་སྒྲེལ་བའི་དུས་ལ་བབ། ཡིག་རིགས་མི་འདྲ་བཅུ་དྲུག་པོ། བུ་མཆོག་ཁྱོད་ཀྱི་ཁྱོལ་གྱིས་ལ། གསེར་གྱིས་བྲིས་ལ་སྒྲེགས་མེད་སྟེལ། དར་ཅིག་བལྟས་པའི་ནང་ན།

ལྟ་

གཞུང་པ



གཏུང་

ཨྱི་

ལས་མི་ཤེས་གང་ཡང་མེད་ཅེས་ ད་ལྟའི་དུས་ལ་བབས་དུས་སུ་ མ་རིག་ལིང་ཐོག་མི་སེལ་ན་ གསེར་གྱི་ཐུར་མས་ཅི་ཞིག་བྱ་ འདོད་མི་ལུང་

བསྟན་ཅི་བཞིན་དུ་ བརྩོན་འགྲུས་རིན་ཆེན་དེ་རྩེ་དང་ རྒྱལ་མཆོན་བསམ་གཏན་བཟང་པོ་དང་ བསོད་ནམས་སྒོ་གྲོས་འབྱུང་གནས་དང་ བཟང་དུག་རྒྱ་གསུམ་

ལྟ་

གྲུབ་རྒྱུ་དང་ གཅིས་དགུ་རྒྱུ་དགུ་བུ་བརྒྱད་དང་ བུ་མོ་བཞི་ལ་སོགས་པ་ཡིས་ བྲོད་ཀྱི་བསྟན་པ་རྒྱས་པར་འགྱུར་ ཞེས་གསུངས་ནས་ཐུགས་ནས་གསེར་གྱི་ཐུར་

མ་མཐོ་གང་པ་གཅིག་བཏོན་ཏེ་བདག་གི་ལག་ཏུ་གཏད་དོ་ ལྷ་རྒྱུན་ཉིད་ཡལ་ཏེ་སོང་ནས་ གཉིད་སད་པའི་ཆོ་བོན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་ལྟར་ཡིན་པར་འདུག་སྟུམ་

གཏུང་

ནས་དེ་ཁོང་དུ་རྒྱུད་དོ་ གསོལ་བ་ཅིག་བཏབ་ནས་བརྩེད་རྟོག་བཏབ་ནས་བཞག་ དེ་རྩེས་སྒྲ་བ་བཅུ་པའི་ཉི་ཤུ་གཅིག་སྐར་མ་རྒྱལ་འཛོམས་པའི་ཆོ་ བྲམ་རིན་ཆེན་

འདུལ་བའི་གདན་ས་སྐྱེ་འབྱུང་དུ་སྟོན་པ་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱལ་མཚན་དང་། རིན་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱིས་བྲིད་གཞི་བཏེགས་ནས་། འོག་དྲིལ་གཉིས་ལ་ཡིག་སྒྲུབ་བཅུ་དྲུག་ཡོད་དེ་།  
 ལྷ་རྒྱན་ཡི་གེ་། རྒྱ་གར་ཡི་གེ་། རྒྱ་ནག་ཡི་གེ་། སིང་ང་། མ་རུ་ཅེ་། ཟ་རྟོར་། ཏ་ཤང་། ཟངས་སྒྲིང་། ཞང་ཞུང་། ལི་ཞུང་། འདའ་ཤང་། དགྲུགས་  
 ཡིག་། བརྟའ་ཡིག་། འབྲིལ་འཁོར་། སྒྲ་སྒྲིང་། ལྷ་འཁོར་ཡི་གེ་། དེ་ཏའི་ཡི་གེ་དང་བཅུ་དྲུག་ལས་དག་པར་ཕབ་སྟེ་། ཐོན་ཚན་སྐུམ་ཅུ་སོ་དགུ་ཐེམ་ཡིག་དང་བཞི་བཅུ་  
 རུ་འབྱུང་ཞིང་། ལུང་བེན་གྱི་སྟོབ་མ་རྣམས་ལ་། སྟོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞི་རྗེས་མན་དག་ལག་ལེན་དང་བཅས་པ་སྟོང་ཐོག་ཏུ་རྩོ་རུས་བྱས་། ཀུན་བཟང་དགོངས་པ་ཅི་  
 བཞིན་དུ་རྟོགས་པར་བསྟན་ནས་། བར་ཆོད་མེད་ཅིང་བཟང་རྟགས་རྟོན་འབྲེལ་དུ་མ་དང་བཅས་ཏེ་། རོ་མཚར་བའི་ལྷས་ཞལ་དྲོ་བ་བྱུང་བ་ཡིན་ནོ་། ས་མ་ཡ་། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་།



པ  
གཏིར་

ཨྱེ།

ཨྱེ་ཆར་གཅིག་གསེར་གྱིས་བྱིས་གཏིར་ཤུལ་དུ་འདོམ་གང་འོག་ཏུ་སྦྲས་ནས་ཡོད་དོ། བྱིས་སྒྲ་ཆེན་སྦྲུལ་པ་བོན་པོ་གཡུང་དུང་གཏིར་འབྱིན་གྱིས་བཏོན་།

ཞེས་འགྲོ་དོན་བྱེད་དོ། བྱིས་ཀྱི་བུ་སྟོབ་ལ་གདམས་ཚུལ་ནི། འདི་ཉིད་ཤིན་ཏུ་ཟབ་པ་དབང་བྱིད་མ་ཐོབ་པས་ལོ་རྒྱུས་མ་གཏོགས་། དཔེ་མི་བསྟན་པ་དང་གཅིག་། ཉམས་

ལྟ་

བྱིད་སྟོང་དུས་ངེས་པ་མ་ཡིན་པ་ལ་བྱིད་མི་གདབ་པ་དང་གཏིས་། བརྒྱད་པ་བེན་ངེས་པ་ལ་བཀའ་རྒྱ་གཏད་ཅིང་ཐེམ་ཡིག་དང་བཅས་པ་སྟོན་པ་དང་གསུམ་། བྱིད་ཡུན་དུ་

ལོ་རེ་རེས་སྦྱབ་པའི་དམ་བཅའ་སྤངས་པ་དང་བཞི་། དཔེ་རེ་རེ་བྱིས་ཏེ་དར་ཟབ་ཀྱི་བྲིལ་ལ་། རིན་པོ་ཆེའི་གཤུར་བཅུག་ལ་། མོར་བུ་ལྟར་བཅལ་བ་དང་ལྔ་། ལས་མེད་

གཞུང་  
པ

ལོག་ལྟ་ཅན་ཉམས་ལ་དོན་ཆེད་དུ་འབྲེལ་པ་རེ་བཞག་ནས་། བྱི་མར་གདུལ་བྱའི་སྟོན་ལམ་བཏབ་པ་དང་དུག་། ལམ་པ་ཟབ་ཅིང་ཆོས་བཅུའི་མཆོད་པ་མི་བཅག་པ་དང་



ཨྱི། ུཔས་ཤོང་ཡངས་བསྐྱེད། སྐྱེ་ཤི་བར་དོ་འོད་སྐྱེ་འགྲུབ་མཛོད་ཅིག། བོན་ཉིད་བར་དོ་ཕྱིས་དུས་མ་འདེབས་པར། རང་དབང་ཐོབ་དུས་གཏོར་  
 མར་འབྱོན་པར་ཞུས། འཁོར་འདས་རྒྱ་གྲོལ་བོན་ཞིག་སྤིང་པ་དེད། རྗེས་སུ་ཞུགས་ལ་པ་རྗེས་སྟོགས་མཛོད་ཅིག། ཅེས་པས། འདི་ཉིད་ལུང་ཟིན་གྱི་སྟོབ་མ་བརྩོན་  
 འགྲུས་རྒྱལ་མཚན་དང་། རིན་ཆེན་རྒྱལ་མཚན་གཉིས་ཀྱིས་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་པའི་དོར་གྱིས་པ་ཡིན། དག་པ་འདི་ཡིས་འགྲོ་བ་མ་ལུས་ཀུན་། གདམས་པའི་ཡང་ཟབ་  
 འདི་ཡི་སྟོར་ཞུགས་ནས། བདག་བརྒྱད་འཛིན་པའི་གདམས་པ་རེག་ཚད་རྣམས། བོན་སྐྱེ་ཐོབ་པར་ཤོག། བཀྲ་ཤིས།







ཨྱིཾ ཨྱིང་ཨྱིར་ཨྱིར་ རྩལ་ལས་མང་ངམ་ཉུང་བ་ནེ། བེ་རོ་ང་ཡི་གདམས་པ་འཆལ་ཨྱིར་ དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་ཐེམ་ཡིག་ཡི་  
གེར་བཀོད་ཨྱིར་ སྐལ་ལྷན་བྱ་ཡིས་ཨྱིར་རྩལ་གཅེས་པར་བཟུང་ཨྱིར་ ས་མ་ཡེ། རྩུ་རྩུ་རྩུ་ཨྱིར་ གསེར་ཐུར་ལོ་རྩུ་ས་སྤྱི་ཆིངས་ཆེན་མོ་ལེ།  
སྐབས་རྩལ་དག་གིས་བཅིངས་ནས་བཤད་པ་ཡིན་ཨྱིར་ ལོ་རྩུ་ས་གཞན་ལ་མི་སྤྱོན་པ་ཡི་གནད་ཨྱིར་ མང་ངམ་ཉུང་ན་བེ་རོ་འི་གདམས་པ་

འཆལ་ཤིང་ཕྱིར་སྐྱེས་ལྡན་བྱ་ཡིས་ལོ་རྒྱུས་གཅིས་པར་བཟུང་། དབང་གི་སྒོར་ལ་རྣམ་པ་བདུན་ཡིན་ཏེ། སྒྲོས་བཅས་དབང་མཆོག་དོན་གསལ་སྒྲོན་མེ་ཡིས། ལུས་  
 སྒྲིན་དབང་ཆེན་གཞན་ཡིད་མི་སྒྲོན་ཡིན། གཏོར་དབང་ཤོག་གཅིག་སྐྱ་གསུམ་ཅུ་རྒྱུན་གྱིས། རིག་འཛིན་བྱིན་རྒྱབས་གཞན་ཡིད་མི་སྒྲོན་ཡིན། སྒྲོས་མེད་གསང་དབང་  
 གནད་ཟབ་སྒྲོན་མེ་ཡིས། ངག་སྒྲིན་དབང་མཆོག་གཞན་ཡིད་མི་སྒྲོན་ཡིན། སེམས་སྒྲིན་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་སྒྲོས་མེད་གྱིས། སྐྱ་གསུམ་རང་ཆས་གཞན་ཡིད་མི་སྒྲོན་ཡིན།  
 ཐབས་ཤེས་དབྱེར་མེད་གོང་མའི་དབང་མཆོག་གིས། སྒྲུང་སྒྲོང་བསྐྱེས་ཤིང་བདེ་སྒྲོང་སྒྱུར་བ་ཡིན། བཀའ་གཏང་ལུང་རྫོགས་སྤྱི་སྤྱགས་ཆེན་མོ་ཡིས། བོན་བཀའ་  
 གཏང་བོན་གཞན་ཡིད་མི་སྒྲོན་ཡིན། བཀའ་སྒྱུང་དབལ་གཡང་དབང་བསྐྱར་ཆེན་མོ་ཡིས། གཏོར་སྒྱུང་བྱན་གཏང་གཞན་ཡིད་མི་སྒྲོན་ཡིན། བདུན་ལས་མང་ངམ་ཏུང་



ཨྱི་ བ་ན་ སྒྲ་ཆེན་པོ་རྩི་གདམས་པ་འཆལ་ དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་གསང་བའི་ཁ་བྱང་བཀོད་ དབང་གི་སྒྲོར་ཡིན་བྱ་ཡིས་གཅེས་པར་བབྱང་ སྒྲ་  
 གསུམ་རང་ཆས་རྒྱུད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་ ལེན་ཉི་ཤུ་ཅུ་བཞི་དབྱེ་བར་བསྟན་ རྒྱུད་ཆེན་གཞན་ལ་ཡིད་མི་སྟོན་པ་ཡིན་ འུགས་གནས་དོན་གསུམ་བྲིད་ཡིག་ཆེན་མོ་ཡིས་  
 རྒྱུད་ཀྱི་ཁོང་སྟོང་ཡང་ཁོལ་གདམས་པ་སྟེ་ སངས་རྒྱས་ལག་འཆང་གཞན་ཡིད་མི་སྟོན་ཡིན་ དེ་རྣམས་མ་ཡིན་བྱ་ཡིས་གཅེས་པར་བབྱང་ མང་ཉུང་བྱང་ན་པོ་རྩི་  
 གདམས་པ་འཆལ་ ལག་ལེན་སྒྲོར་ནི་ཀུན་ལས་གཅེས་པ་སྟེ་ དུག་ལྷ་བསང་རོ་དབང་པོ་མ་ཡི་བོན་ སྒྲ་གསུམ་ལས་བྱང་ཀུན་གྱི་ཁ་བསྒྲོར་ཏེ་ ཟུག་རྩའི་རྩལ་སྦྱང་  
 གནད་བྲིད་ཆེན་མོ་དང་ རོ་སྟོམས་བདུད་རྩི་ཤི་སོས་ཆེན་མོ་དང་ སྦྱང་བ་སོགས་འདོན་ཉི་ཟླ་གསལ་བ་དང་ གཅེས་སྤྲས་རྣམས་ཀྱིས་ལྷ་འདྲེ་གཅོད་བྱེད་དང་

བཀྲའ་སྒྲིལ་ལམ་བྱེད་བདུན་ཅིའི་བུམ་པ་དང་། འབྲུག་པ་ལམ་བྱེད་བདེ་དྲོད་མེ་འབར་དང་། དངོས་འཛིན་གྲོལ་བ་སྒྲུ་ལུས་སྒྲུང་བའི་བྲིད་། བཏང་སྒྲིལ་ས་ཅན་རྣམས་མི་  
 ལམ་སྒྲུང་བའི་བྲིད་། ལས་རྒྱ་བརྟག་པ་མེ་ལོང་གསལ་བ་དང་། དགུག་པའི་ལུགས་རྒྱ་ཁབ་ལེན་སྒྲོན་མེ་དང་། ཟབ་གནད་བདེ་སྟོང་ཆགས་པ་རང་གྲོལ་དང་། ལྷ་བ་  
 དབུབས་རྩལ་གསང་ལམ་ཆེན་མོ་དང་། རྩི་རྩུ་འབྲུང་བྲོན་རྩུ་སྒྲུང་འབྲེན་དང་། རིགས་རྒྱུད་བཞག་པའི་གཞན་དོན་སྒྲུལ་འབྲིན་དང་། འཆི་ལྟས་བརྟག་པ་གསལ་བའི་ལྷེ་  
 མིག་དང་། འཆི་བ་བསྒྲུ་བ་གཡུང་དྲུང་ཆེ་རྟེན་དང་། འཕོ་བ་དཔག་ཆེན་སྐར་མདའ་ཆེན་མོ་དང་། བཏགས་གྲོལ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་བྱང་ཆུབ་དང་། མཐོང་གྲོལ་ལམ་  
 པ་སྒྲིབ་པ་ཀུན་སེལ་དང་། རིག་འཛིན་མཆོད་པ་དགོས་འདོད་ཀུན་འབྱུང་དང་། བྱང་ཆུབ་རྒྱུང་འཁོར་རིག་པ་སངས་རྒྱས་དང་། ཀུན་བཟང་གཟུངས་རྒྱུན་བྱང་ཆུབ་ནར་

པགའི་	ཨྱི་ མ་དང་། རྒྱུད་ཀྱི་བཀའ་གཏང་གནད་ཀྱི་དུམ་བུ་དང་། ཉི་ཤུ་བཞི་ཡོད་དེ་ལས་མང་ཉུང་ན་། བེ་རོ་དྲན་པའི་གདམས་པ་འཆལ་བར་འགྱུར་། དེ་ཡི་ཕྱིར་ན་ཁ་བྱང་ཡི་གེར་བཀོད་། ལག་ལེན་གནད་ཡིན་བུ་ཡིས་གཅེས་པར་བབྱང་། གོགས་སེལ་སྒྲོར་ལ་རྣམ་པ་གསུམ་ཡིན་ཏེ་། བྱང་རྒྱལ་སྐྱབ་པའི་ལུས་ལ་གོགས་
ལྷོ་	བྱང་ན་། བྱང་སེལ་བདེ་ཆེན་གསེར་གྱི་ཐུར་མ་དང་། སྒྲུང་བ་སྐྱུན་པ་འོད་གསལ་སྒྲོམ་པ་ལ་། རྒྱ་བུར་སྒྲོན་མ་འགྲིབ་ཆེའི་ནད་བྱང་ན་། ཕྱི་ནད་གོགས་སེལ་འོད་གསལ་
གཞུང་མ་	སྒྲོན་མ་དང་། རྒྱུན་དུ་ཉམས་ལེན་གང་ཟག་ཐ་མ་ལ་། རིག་པའི་སེམས་ལ་རྟག་ཆད་གོགས་བྱང་ན་། དེ་སེལ་གདམས་པ་ཉི་ཤུ་སྒྲོན་མ་དང་། གསུམ་ལས་མང་ཉུང་བེ་ རོའི་གདམས་པ་འཆལ་། དེ་ཕྱིར་སྐལ་ལྷན་བུ་ཡིས་སྦྱིང་ལྟར་གཅེས་པར་བབྱང་། ཉམས་ལེན་གྲོགས་ཡིན་འདི་ལས་མེད་ཐབས་མེད་། བཀའ་སྐྱུང་སྒྲོར་ནི་མིད་པའི་རྒྱལ་













པ  
གཏིང་  
གཡུག་  
གཞུང་  
མ

ཨོཾ ཨོགས་ཆེན་གསེར་ཕུར་བོན་སྤྱོད་སྐབས་འགྲོ་གསོལ་འདེབས་དབུ་འོཾ

453

ཨོྃ ཨོྃ བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ སངས་རྒྱལ་གཡུང་དྲུང་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་  
 མཆིའོ། བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ འཕྱུལ་ངག་བདེན་པའི་བོན་སྒྲ་ན་མེད་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།  
 བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ གཤེན་སྟོན་རིག་འཛིན་འཕྱུལ་འཆང་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་དང་མཐའ་

		<p>ཨྱི་ ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ སྒྲ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་གསུམ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་དང་མཐའ་</p> <p>ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ བོན་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་</p> <p>ཁོགས་སྐྱ་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ སྐྱལ་སྐྱ་བེ་རོ་ཅན་ལ་སྐྱབས་སུ་</p>		
--	--	---	--	--

མཆིའོ། བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། དྲིན་ཅན་བོན་ཞིག་གི་མེད་པ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད། བོན་སྐྱོད་  
 གཏེར་བདག་སྐྱེད་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། དངོས་མེད་མཐའ་བྲལ་བརྟེན་ཡངས་བོན་གྱི་སྐྱོ། རང་གསལ་འཛིན་མེད་ཀུན་སྐྱེད་ལོངས་སྐྱོད་ཚོགས། གང་ཤར་སྐྱེད་གྲོལ་  
 ཞེན་བྲལ་སྐྱེད་པའི་སྐྱོ། ཇི་བཞིན་བཅོས་མེད་ཚོགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། སྐྱེད་སྤྱིད་གཞི་བཞེངས་བོན་ཉིད་དོ་བོ་ལས། བདག་གཞན་གཉིས་མེད་སྤྱད་སྤྱད་རེ་དོགས་  
 བྲལ། ཕྱི་ལ་མེད་རང་བབས་ལྷགས་ལས་གྲོལ་བའི་སྐྱོ། སྐྱེད་གསལ་གཟུང་བྲལ་ངང་དུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། སྐྱེད་ཅིག་ཨ་ལས་རང་རིག་འགགས་མེད་ཅུལ། ཐུགས་  
 མེད་ཡུལ་བྲལ་ཉི་ཟླ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད། བོན་སྐྱོ་ཀུན་བཟང་མཐིང་སྐྱོ་སྐྱོལ་ཀུང་བཞུགས། ཕུག་གཉིས་མཉམ་བཞག་གཡུང་དུང་འོད་འབར་བསྐྱམས། བདག་དང་

ཨྱི། མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་། བོན་བཅུད་ཚྲོགས་ཆེན་གསེར་བུར་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། གསོལ་བ་བསྐྱམས་། རྒྱན་མེད་གཅེར་བུ་ཀུན་  
 དུ་ཞལ་གྱི་ཚུལ་། སྟོང་གསལ་བོན་ལྡེ་འོད་གྱི་ཚུལ་དུ་བསྐྱེད་། བཅོས་མེད་མཉམ་ཡངས་ཡེ་བདེ་གཡུང་དུང་ངང་། རྒྱ་ཡན་ངང་དུ་སོ་མ་གཤེགས་སུ་གསོལ་། ཐ་སྟོང་  
 ཆོག་གི་རེ་དོགས་བྲལ་བ་སྟེ། བདེ་ཆེན་ལྷན་གྲུབ་ལ་ཁོར་འདས་བོན་སྐྱབས་འཁུགས་། རང་གིས་རང་གསལ་ཡེ་གྲོལ་རང་བདེ་ལ། ཡིན་མིན་སྟོས་བྲལ་ལྷག་པར་ཐུག་འཚལ་  
 ལོ། རྟོགས་གྲོལ་མཐོང་རྒྱས་ཆེན་པོའི་ཞིང་ཁམས་སུ། གནད་གསུམ་གདེང་ལྡན་ཆེན་པོས་མཆོད་པ་འབུལ་། ཡེ་ནས་གསལ་སྟོང་སྟོ་བུར་དྲི་མས་བསྐྱིབས་། རང་  
 ཐིམ་ཅུ་བྲལ་ཆེན་པོར་མཐོལ་ལོ་བཞགས་། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་ཉམས་གྱི་སྒྲུང་བ་ལ། ཞེན་མེད་བརྗོད་བྲལ་ཆེན་པོ་རྗེས་ཡི་རང་། རྟོག་གཉིས་བར་གྱི་བོན་སྐྱེ་ཚུལ་མེད་

མཆོག་ལྟ་བུ་ འོ་ལ་པོ་རྒྱུ་མེད་གཟུགས་སྐྱུ་པོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ སྐྱོ་ཐོག་རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་བསྐྱེད་པར་ ཉུས་བཞེས་ཡེ་ཤེས་རང་གསལ་བཞུགས་སུ་གསོལ་ འཁོར་  
 འདས་པོ་སྐྱུ་པོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ འབྱུ་གྲོལ་པོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ འཛིན་མེད་ཀུན་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ གྲགས་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ མཆོད་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟོག་  
 དཔྱེད་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རང་བབས་ངང་དེར་བཞེས་སུ་གསོལ་ རོ་བོ་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རོ་བོ་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རོ་བོ་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རོ་བོ་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 ཅིག་ སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རང་བཞེས་གསལ་བའི་མཆོད་ལོ་ རང་བཞེས་འཇམ་འོད་དཔྱེད་སུ་འབུལ་ སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རོ་བོ་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རོ་བོ་སྐྱུ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་  
 རྟོག་གྲགས་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ རྟོག་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ཨྱིཾ ིདེར་བཞེས་སུ་གསོལ། ཨེ་མ་གླུ་མ་ཀུན་ཏུ་བཟང་། ལྟ་བ་མཐའ་བྲལ་དོན་རྟོགས་ཤིང་། སྒྲོམ་པ་གསལ་སྟོང་ངོ་བོ་འཕྲོད། སྟོང་པ་སྟངས་  
 སྟངས་བྲལ་བ་སྟོང་། འབྲས་བུ་ཡེ་ཐོབ་རང་ཆས་དེ། བདག་ཅག་རྣམས་ལ་བསྟན་དུ་གསོལ། རིན་ཆེན་གསེར་གཡུ་མུ་ཉིག་དང་། དུང་དང་བྱི་རུ་མེན་ཤེལ་འབྲལ།  
 སྐྱ་གསུམ་སྐྱ་ལྗེ་བསྟན་དུ་གསོལ། བརྗོད་མེད་རིག་པའི་ངང་སྟོང་དུ། ཐོན་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ། གཞི་མེད་ངང་དུ་གསོལ་བ་འདེབས། ཇི་བྲལ་རྗེན་པར་བྱིན་གྱིས་  
 གློབས། རང་གསལ་ཡན་པའི་མཁའ་རྒྱ་རུ། འོངས་སྐྱ་དྲན་པ་ནམ་མཁའ་ལ། བྱིང་གློད་བྲལ་བར་གསོལ་བ་འདེབས། སྒྲུང་སེམས་དབྱེར་མེད་བྱིན་གྱིས་གློབས།  
 ཐུགས་རྗེ་རྩོལ་མེད་གཞལ་ཡས་སུ། སྐྱལ་སྐྱུ་འགྲོ་དོན་མཛད་རྣམས་ལ། སྒྲེམས་བྲལ་ངང་ནས་གསོལ་བ་འདེབས། རང་བཞག་ལྟོས་བྲལ་བྱིན་གྱིས་གློབས། འགྲུ་





<p>པ གཏིང་ གཅིག་ གཞུང་ མ</p>			<p>ཧྲིཿ རྩོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་སྤུལ་པའི་དོན་མཛད་ཐྱིན་ལས་མཁའ་འགྲོའི་ལས་ཆོགས་བཞུགས་སོ།</p>		<p>461</p>
--	--	--	--	--	------------

ཨོྃ། ཨོ། འཇིག་རྟེན་མཁའ་ལྷན་གྱི་འཕྲུལ་འཕྲུལ་ལྟར་ལྟར་། སྤྲོ་མ་ཡི་དམ་དཔོན་གསལ་ཆོག་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། རྒྱུད་ལས་།  
དུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་ཀྱི་འདུས་སྤྲོ་མ་དང་། གཉིས་མེད་མ་འགགས་ཚོགས་སྤྲོ་མ་ལྟོ། སྤྲོ་མ་པའི་དོན་མཛད་ཕྱིན་ལས་  
མཁའ་འགྲོའི་ཆོག་ལ། བོན་ཉིད་རོལ་པའི་དང་དུ་མཆོད་སྤྱོད་ནས་། ཆོག་གཉིས་ཚོགས་པར་འགྱུར་། འབྲས་བུ་སྤྲོ་གསུམ་ཐོབ་པ་

ཨྱི། ཨྱི་མ་རྟོ། ཞེས་པས། འདི་ལ་དོན་རྣམ་པ་གསུམ་སྟེ། སྟོན་འགྲོ་དང་དངོས་གཞི་རྗེས་གསུམ་མོ།  
དང་པོ་སྟོན་འགྲོ་ལ་དོན་བརྩམས་གྲིས་བསྟན་ཏེ། སྐབས་རྗེས་བསལ་པ་དང་། སྐབས་སུ་འགྲོ་བ། སེམས་བསྐྱེད་པ། མཚུལ་  
ཡན་ལག་བརྩམས་པ་བྱ་བ། བཀའ་བསྟོན་བ། མཚམས་བཅད་པ། བརྟེན་སྟོན་བྱེད་བ། བརྟེན་ཕྱག་འཆལ་བ། དམ་བཅའ་བ། སྟོན་

དབབ་པ་མཆོད་ཇུས་བྱིན་བྱིས་བརྒྱབ་པ་ཕྱི་བཤམས་བྱ་བའོ། དང་པོ་སྐྱབ་ཇུས་བསག་པ་ནི། དཀྱིལ་འཁོར་དཔེ་ཆུང་ལྟར་བྱིས་ལ། གཏོར་མ་དཔེ་ཆུང་ལྟར་  
 བཤམས་ལ། སྐྱ་གསུམ་གྱི་རྟེན་དང་། ས་རྒྱན་རྣམས་མཆོད་ཆོག་སྐྱ་གཟིགས་སྐྱ་ཆོག་སྐྱ་བཀྲམ། སྐྱབས་སུ་འགྲོ་བ་ལ་གདན་བདེ་བ་ལ་འདུག་སྟེ། གདངས་སྒྲན་  
 པོས་འདི་སྐད་དོ། ར་མོ། དངོས་མེད་མཐའ་བྲལ་བརྒྱལ་ཡངས་བོན་གྱི་སྐྱ། ཞེས་པ་དང་། བདག་མིང་འདི་ཞེས་བགྱི་བའི་དུས་འདི་ནས་བཟུང་ནས། བོན་སྐྱ་སྐྱ་ན་  
 མ་ཐོབ་གྱི་བར་དུ། འགྱུར་མེད་གཡུང་དྲུང་སྒྲ་མེད་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བོན་སྐྱ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། ཇོགས་སྐྱ་དྲན་པ་ཡབ་སྐུས་ལ་སྐྱབས་སུ་  
 མཆིའོ། སྐུལ་སྐྱ་འགྲོ་དོན་མཛད་པ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། བཞི་པ་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་། ཡན་ལག་བརྒྱ་པ་མཚུལ་རྣམས་བོན་སྐྱོད་གཟེར་ཁར་ཤེས་སོ། ལྷ་པ་



མཚམས་བཅད་པ་ནི། རྩྱེ་ རང་རིག་བོན་སྐྱེ་ཡེ་གྲོལ་ལ། གཉིས་འཛིན་རྟོག་པའི་དྲི་མས་བསྐྱད། རེ་དོགས་ཐེ་ཆོམ་བསྐྱད་པའི་སེམས་། ཕྱི་ནང་རྟོག་པའི་ཞེན་འཛིན་  
 གྱིས་། དུག་ལྷ་དུག་གསུམ་རིགས་དུག་བཞི། བྱུང་ས་བརྟགས་པས་ཡེ་སྟོང་གྲོལ། གནས་པ་བརྟགས་པས་ངང་དེར་ཡལ། འགྲོ་བ་བརྟགས་པས་དུས་དེར་སྟོར།  
 གང་ཤར་བོན་ཉིད་རོལ་པ་རུ། རང་གྲོལ་ཆེན་པོར་མཚམས་གཅོད་དོ། ཨ་ཨ་ཨ་མུ་དཀར་སལ་སལ་རྩིང་། བདུན་པ་བརྟམ་སྒྲོ་དབྱེ་བ་ནི། བསྟོ་བསྟོ། སྒྲུང་བ་  
 ཐམས་ཅད་བདེ་ཆེན་བོན་ཉིད་དབྱིངས་། སྟོང་པ་ཐམས་ཅད་རང་གསལ་ཀུན་བཟང་སྐྱེ། རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་རང་གྲོལ་ཡེ་ཤེས་སྐྱེ། བཅོས་བསྐྱད་བཟང་ངན་བྲལ་བར་ད་  
 ཕྱིས་ཤིག། ཨ་ཨ་སངས་ཕྱ་ཕྱ། བརྒྱད་པ་བརྟམ་ཕྱག་འཚལ་བ་ནི། རྩྱེ་ སྒྲུང་སྟིད་ཐམས་ཅད་ཡེ་གྲོལ་གསལ་མཁར་བརྟམ་། གཟུགས་སྒྲུང་ཐམས་ཅད་རང་བྱུང་

པ་གཏིང་

ཨྱེ་

ལེ་རྩལ་

ཐུ་

རིག་བསྐྱིབས་

གཞུང་

ནས་

ཨྱེ་ རིག་པའི་གཤེན་ སྟོང་བརྩུང་ལུས་སེམས་སྐྱེ་འགག་གཉིས་མེད་རྩལ་ རང་གསལ་རང་ངོ་མཐོང་བར་ཐུག་འཆལ་ལོ་ རྩུ་རྩུ་ན་སངས་རྒྱལ་  
ལེ་རྩལ་ དགུ་པ་སྐྱབ་པའི་དམ་བཅའ་བ་ནི་ བསྟོ་ བོན་སྐྱོ་ཐོགས་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་སྐྱུ་གསུམ་ ཡེ་ནས་སྟོང་གསལ་འགགས་མེད་བཞུགས་ སྟོན་ཆོད་གཉིས་འཛིན་མ་  
རིག་བསྐྱིབས་ རང་གསལ་ཀུན་གྲོལ་མི་གདའ་འོ་ རྟོག་པ་ཐམས་ཅད་ཐུལ་ལེ་ཐུལ་ བརྩུ་པ་བྱིན་དབབ་པ་ནི་ བསྟོ་ བོན་དབྱིངས་བརྒྱལ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་ནས་  
སྟོང་པ་ཐུ་སངས་རྒྱུ་ཆད་བྲལ་ གཟའ་གཏད་མེད་པར་བྱབ་པས་བརྒྱལ་ སྐྱབ་གཤེན་རྣམས་ལ་བྱིན་ཕོབ་ཅིག་ ཨྱེ་ བསྟོ་ མ་འགགས་ཐབས་ཤེས་མཁའ་སྟོང་  
ནས་ སྐྱོ་ཐོགས་དོན་མཛད་སྐྱུ་ལ་པའི་སྐྱུ་ རིག་འཛིན་སྐྱུ་ལ་པའི་གཙུག་ཕུད་རྣམས་ སྐྱབ་གཤེན་རྣམས་ལ་བྱིན་ཕོབ་ཅིག་ ཨྱེ་ མཆོད་རྒྱས་རྣམས་ལ་བྱིན་གྱིས་





པ་གཉིས་	ཨྱི། ཨྱི། བདག་ཅག་སྐྱབ་གཤེན་མཆེད་ལྷམ་གྱི། ཀུན་བཟང་ཐུགས་ནས་ད་ཡི་བར། ལྷ་གཤེན་སྒྲ་མ་བོན་རིགས་ལ། ཡེ་གྲོལ་སྒྲོ་འདས་མ་གོ་བར། རྟག་ཆད་ལྷང་བའི་ལྷ་བ་རྣམས། སྒྲ་མ་ཡི་དམ་དུང་དུ་ལགགས། སྒྲོམ་པ་སྒྲོང་གསལ་འཛིན་མེད་ལས། བདེ་གསལ་མི་རྟོག་ཉམས་ལ་ཆགས། རེ་དོགས་མདུད་པས་ བཅིངས་པ་འདི། ཅུ་བ་གསུམ་གྱི་དུང་དུ་ལགགས། སྒྲོང་པ་སྒྲོང་སྒྲོང་མེད་པ་ལ། བོན་དང་གྲུབ་མཐའི་ཁ་བཟུང་ན། སྒྲོང་དོར་རེ་དོགས་འཛིན་པས་བཅིངས། འཁོར་བའི་འདམ་དུ་བྱིང་བ་འདི། ཅུ་བ་གསུམ་གྱི་དུང་དུ་ལགགས། འབྲས་བུ་སྐྱབ་མེད་གྲུབ་ཟིན་པས། ལོ་དང་སྒྲ་བ་ཞག་ཏུ་བཏབ། བྱི་བོན་བཟང་འདོད་ཚུལ་བས་ བཅིངས། རང་རིག་རང་ཉིད་གཏམས་པ་འདི། ཅུ་བ་གསུམ་གྱི་དུང་དུ་ལགགས། གཞན་ཡིད་མ་འཐད་རང་སྒྲོང་ལ། ཡིན་མིན་བརྗོད་གཞི་ལོག་ལྷ་བསྒྲོམས།
ལྟ་བུ་	



པ་གཏིང་

ལྷ

གཏུང་མ

ཨྱིཾ གསལ་གདབ་པ་ནིཾ བཟཾ བོན་རྣམས་མ་སྐྱེས་གཞི་རྩ་བལཾ ཡཾ རང་བྱུང་རིག་པའི་བྱུང་སེམས་བྱལཾ འོད་ཟེར་མེ་འབར་རང་ལུས་  
བསྐྱེགསཾ གཡུང་རྩུང་འབྲིལ་བ་ཅིག་ཏུ་བྱུརཾ འདི་ཡི་འོད་ལས་གཞལ་ཡས་ཁངཾ གྲུ་བཞི་སྟོ་བཞི་རིན་ཆེན་བརྟེགསཾ བྱུང་གུར་བྱུང་འབར་བར་ཆགསཾ དར་  
བྱུ་ཁད་འཕུར་འདོད་ཡོན་བརྒྱནཾ ད་བ་དྲ་ཕྱེད་ཤར་བྱ་དངཾ གཡུང་རྩུང་ར་བ་མེ་རི་བསྟོརཾ སྟོ་བཞིའི་སྟེང་ན་མཆོད་རྟེན་རེཾ རིན་ཆེན་མེ་རྟོག་མཛེས་པའོཾ གཡུང་  
རྩུང་གནས་འགྱུར་ཀུན་ཏུ་བབངཾ ཕྱོགས་མེད་ཡུལ་བལ་ཉི་ཁྲ་དངཾ སེང་ཆེན་བརྒྱད་ཀྱི་བྱི་སྟེངས་སུཾ སྐྱ་མདོག་མཐིང་སྐྱ་སྐྱིལ་ཀུང་བཞུགསཾ རྒྱན་མེད་གཅེར་བུ་  
ཀུན་ཏུ་ཞལཾ ཕུག་གཉིས་མཉམ་བཞག་གཡུང་རྩུང་བསྐྱམསཾ ཕུགས་ཁར་གཡུང་རྩུང་ལྟེ་བ་ལཾ ཡཾ་གནས་འཁོར་ལས་སལ་ལེས་བསྟོརཾ འོད་ཟེར་སྟོས་པའི་པད་















གསུམ་པོ་དབྱིངས་ན་། སྐྱབ་གཤེན་རྣམས་ལ་དབང་མཆོག་བསྐྱར་བའི་ཕྱིར་། ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ལ་སྐྱད་ཅིག་འདིར་གཤེགས་ཤིག་། ཨེ་ ཨྱོ་རྩྱུ་ཨྱུ་ཨྱུ་དཀར་སལ་  
ལེ་འོད་ཨྱུ་ཡང་ཨྱོ་འདུ་། གུ་རུ་རྩེ་བ་རྩེ་གི་ནི་ས་མ་ཡ་ཇོ་ཇོ་ བསྟོ་བསྟོ་། གཞལ་ཡས་འོལ་མོ་ལུང་རིང་སོགས་། ཞང་ཞུང་ཏ་ཟིག་བོད་ལྟོ་གོང་། སྐྱབ་གཤེན་  
གནས་མཆོག་འབུམ་ཕྱག་ན་། གཤེན་རབ་ཡིད་ཀྱི་ཁྱེའུ་བཞི་དང་། སྒྲ་ཆེན་ཡབ་སྐུས་རིག་འཛིན་བརྒྱད་། བཟང་བཟའ་རིང་བཅུན་གསང་འདུས་དོན་གྱུ་བ་གྲགས་།  
སྐྱག་ལ་ཕྱ་ལོ་བསམ་ལེགས་སྐྱབ་དང་། སྐྱང་བ་མདོག་ཅན་སྐྱེ་བྱི་རྩ་ར་ཅི་། རིག་འཛིན་གཤེན་པོ་འབུམ་ཕྱག་མ་ལུས་ཀྱང་། སྐྱབ་གཤེན་རྣམས་ལ་དབང་མཆོག་  
བསྐྱར་བའི་ཕྱིར་། ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ལ་སྐྱད་ཅིག་འདིར་གཤེགས་ཤིག་། ཨེ་ ཨྱོ་རྩྱུ་ཨྱུ་ཨྱུ་དཀར་སལ་ལེ་འོད་ཨྱུ་ཡང་ཨྱོ་འདུ་། གུ་རུ་རྩེ་བ་རྩེ་གི་ནི་ས་མ་ཡ་ཇོ་ཇོ་







འཆལ་ལོ། སྤྱུག་སྤྱུག་ལྟེན་པའི་དོན་མཛད་པའི། སྤྱུལ་སྤྱུ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། སྤྱུལ་ལྟོན་བྱ་ལ་ཞོར་བྱ་གཏད། བོན་སྦྱོང་གཏེར་སྤྱང་རྣམས་ལ་འདུད། ཅེས་  
 པའི་མཐུག་ཏུ་ལྟ་རིག་འཛིན་མཚན་བཏོན་རེ་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ། མཆོད་པ་འབུལ་བ་ནི། རྩེ་བཅུན་སྒྲུ་མ་རིག་འཛིན་ལ། བྱི་ཡི་མཆོད་པ་འབུལ་བ་ནི། མེ་ཏོག་ཡོན་ཆབ་  
 བཤོས་དང་སྒྲུ། ཞལ་བཟུང་སྤྱོད་ཆོག་སྤྱོད་མཆོད་པ་འབུལ། སྤྱང་དོར་མེད་པར་བཞེས་སུ་གསོལ། བལྟས་པས་ཡིད་ཆེས་མཛུས་པའི་གཟུགས། ཐོས་པས་ཡིད་འོང་སྒྲུན་  
 པའི་སྒྲུ། རྣམ་ཤེས་ཆེས་འགྱུར་བྱུང་འཕགས་དྲི། བཅུད་མཆོག་རོ་ཞིམ་རྒྱན་ལྟན་བཟུང་། འཇམ་འབྲིལ་རིག་པས་ནད་སེལ་གོས། མཁའ་མཉམ་ངོ་མཚར་མཆོད་པའི་  
 མཆོག་སྤྱུག་སྤྱུལ་མཁའ་འགྲོ་བོན་སྦྱོང་ལ། གུས་པས་སྒྲོས་སྤངས་བདག་འབུལ་ན། སྤྱང་དོར་མེད་པར་བཞེས་སུ་གསོལ། སྤྱུག་སྤྱུལ་དག་པའི་སྒྲུ་མ་ལ། གསེར་

ཨྱི། ིདདུལ་ཟངས་ལྷགས་ལྷ་ཏིག་ཐ་ན་དང་། བུ་རུ་ལུ་མེན་ཐེ་རྩུ་ལ་སོགས། སྒ་རེ་འཕན་དང་གདུགས་དང་རྒྱལ་མཚན་དང་། ལྷ་བ་ལྷ་བ་མཁའ་  
 བཀའ་དར་གྱི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། སྐྱ་གསུམ་རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་མཚོད། བདུད་ཅི་རི་དྲི་ཆེན་སྐྱ་ཚོགས་མཚོག། དྲི་རྩ་ཁུ་བ་རང་བྱུང་ཁྲག། འཁེན་གོ་རོ་ཅ་ན་  
 འབུལ། ག་བུར་ཅ་རྒྱན་དུ་རུ་ཁ། མརྒྱ་ལྷོ་ས་འཁྱེད་མཚོད། སྒང་ཆེན་མེད་གོ་རྩ་མ་བུ། སྒང་དོར་མེད་པར་བཞེས་སུ་གསོལ། ཞེན་མེད་རོལ་པས་ཟས་ཀྱི་མཚོག།  
 ཏིག་མེད་དུར་བྲོད་རོ་ལིས་མཚོད། དཀར་གསུམ་མངར་གསུམ་རྒྱན་ཆང་འབུ། ཚོགས་དང་བདུད་ཅི་ཨ་ལྷི་ཏ། ཞལ་ཟས་རྩུ་དཔལ་གཏོར་དང་། ཆོལ་ཆེན་དྲི་  
 གསུར་མང་པོ་དང་། ར་དང་དུང་དང་པི་ལྷོ་དང་། ཀར་སྒྲིང་ལ་སོགས་སྐྱ་དབྱངས་རྣམས། གུས་པའི་སྒོ་ལིས་བཀམས་ཏེ་འབུལ། སྒང་དོར་མེད་པར་བཞེས་སུ་





ཨྱིཾ། ཨྱིཾ་གིཾ། རྣམ་དག་སྟོམས་བྲལ་སྐྱེལ་ཕྱག་འཆལ་ལོཾ། འབྱུར་མེད་ཡངས་པའི་སྐྱེལ་ཀྱང་ཀུན་རྩུ་ཞལཾ། གི་མེད་གཅེར་བུ་མཐིང་སྐྱེལ་མཉམ་  
 བཞག་པཾ། མི་འབྱུར་གཡུང་རྩུང་འབྲིལ་བ་ཕྱག་ན་བསྐྱམས་པཾ། གཙོ་མཆོག་ཀུན་སྐྱུང་བྲལ་ལ་ཕྱག་འཆལ་བསྟོདཾ། ཤར་ཕྱོགས་ཞིང་ཁམས་སེར་ཡངས་སུཾ། གསལ་བ་  
 རང་བྱུང་རིག་པའི་སྐྱེཾ། རྟོ་རྟེ་བུམ་པ་བསྐྱམས་ལ་བསྟོདཾ། བྱང་ཕྱོགས་ཞིང་ཁམས་ལྗང་ཡངས་སུཾ། དག་ལ་གར་ཕྱག་རྩུལ་གྱི་གདངས་པཾ། རལ་གྲིས་ཕྱག་དོག་གཙོད་ལ་  
 བསྟོདཾ། རུབ་ཕྱོགས་ཞིང་ཁམས་དམར་ཡངས་སུཾ། བྱེ་བྲག་དངོས་མེད་རིག་པའི་སྐྱེཾ། མར་མེ་འདོད་ཆགས་འཛེམས་ལ་བསྟོདཾ། ལྟོ་ཕྱོགས་ཞིང་ཁམས་མཐིང་ཡངས་  
 སུཾ། དགའ་བ་དོན་གྱུབ་རིག་པའི་སྐྱེཾ། རྒྱལ་མཆོན་ང་རྒྱལ་འཛེམས་ལ་བསྟོདཾ། འབྱུང་བ་ལྷ་པོས་གནས་དག་པས་པཾ། འབྱུང་ལྷ་མཛེས་རྩུལ་གཡས་གཡོན་འབྱུངཾ།

ཐུགས་ཤེས་སྒྲུང་སྒྲུང་དབྱེར་མེད་བསྟོད་ཅེས་སོ་ གསུང་ལ་བསྟོད་པ་ནི་ ཨེ་ ཨྱོ་རྩྱུ་ཨ་ཡང་ཨྱོ་བསྟོ་བསྟོ་སྟོད་སྟོད་རྩིང་ ཨེ་ ཨྱོ་རྩྱུ་ཨ་ཨ་དཀར་སལ་ལེ་འོད་  
 ཨ་ཡང་ཨྱོ་འདྲེ་ ཨེ་ རི་སྟེ་མེད་སྟོད་པ་བོན་གྱི་སྟེ་ ཨྱོ་རི་ཡེ་ཤེས་ལྷ་ལྷན་སྟེ་ལྷ་ལྷར་སྟོན་ རྩྱུ་རི་འགྲོ་དུག་དོད་ནས་སྟུགས་མཛད་པས་ སྟུ་གསུམ་འགྲོ་དོན་མཛད་ལ་  
 ཕུག་འཆལ་ལོ་ ཨེ་ མ་སྟེས་སྟེ་མེད་འཛིག་བྲལ་གཡུང་དུང་ཨེ་ མ་འགགས་མི་འགགས་ཡེ་ཤེས་རང་ཤར་ཨེ་ མ་འོངས་མི་འོངས་དྲི་མེད་མ་གོས་དཀར་ སྟུ་  
 བའི་རྒྱལ་པོ་ཡེ་བྲལ་དེ་ལ་བསྟོད་ འཁོར་འདས་མ་བསྐྱེབས་སལ་ལེ་ལྷང་དེ་བ་ བདེ་སྟོད་གཉིས་མེད་ཐེག་ལེ་འོད་གྱི་གདངས་ བརྟལ་བྲལ་བརྟོད་བྲལ་ཆེན་པོ་ཡི་གེ་  
 ཨེ་ སྟོམ་པའི་རྒྱལ་པོ་གསལ་དུངས་དེ་ལ་བསྟོད་ ཡང་རི་སྟོད་པའི་གར་ཡང་བསྟུར་དུ་བརྟལ་ འཛིན་མེད་ཀུན་ཤར་དག་པའི་ཡི་གེ་ཨྱོ་ ལྷན་གྲུབ་རྒྱ་ཡན་དང་དུ་

𠂔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ॐ नमः

ཨྱིཾ ཨྱིཾ་པ་འདུདཾ སྤང་སྤང་བྲལ་བའི་སྤྱིད་པ་དེ་ལ་བསྟོདཾ གྲགས་སྟོད་གསལ་སྟོད་རིག་སྟོད་སྟོད་བ་སྟོདཾ གནས་མེད་ལམ་མེད་སྐྱེ་མེད་  
དགོངས་པ་སྟོདཾ མིང་མེད་གྲོལ་བ་མཐར་ཟད་བོན་གྱི་སྐྱེཾ ཡིད་བདེ་ཤུགས་བདེ་འབྲས་བུ་དེ་ལ་བསྟོདཾ ཐུགས་རིག་འཛིན་ལ་བསྟོད་པ་ནིཾ ཨྱིཾ་ བདེ་སྟོད་ཐིག་ལེ་  
རྒྱལ་བའི་གུརཾ མི་འགྱུར་བརྟལ་ཡངས་འཇའ་ཡི་སྟོདཾ རང་གསལ་མུ་ཁྱུད་ར་བའི་ནངཾ གསལ་མཁར་སྤྱང་བས་བརྒྱད་ལ་བསྟོདཾ དེ་ནས་གསལ་སྟོད་གདན་གྱི་  
ལཾ མཐའ་བྲལ་རང་དང་སྤྱེ་ཆེན་སྐྱེཾ དཀར་གསལ་རྒྱན་དུག་གཡུང་དུང་བརྒྱནཾ མེ་ཉོག་མཆོད་སྟོད་བསྐྱམས་ལ་བསྟོདཾ སྤྱས་མཆོག་ཆོ་དབང་ནམ་མཁའ་ནིཾ  
སྐྱུག་ནག་གཅེར་བུ་ཟང་ཐལ་སྐྱེཾ སྤྱང་སྟོད་རོལ་པའི་གཤང་ཆེན་འགྲོལཾ སྤྱང་བ་དབང་འདུས་ཁྱེད་ལ་བསྟོདཾ ཡུམ་ཆེན་ཉི་ཟླ་དངོས་གྲུབ་མཐིངཾ ཆགས་པས་རང་





གུ་རུ་རྩེ་བ་རྩུ་གི་ནི་སྐྱ་སྐྱི་ཕ་ལ་རྩྱུ་རྩྱུཾ། ཞེས་བརྒྱ་སྟོང་རྟགས་དང་སྦྱར་བ་། དཀྱིལ་འཁོར་བསྐྱོར་ཞིང་འཆམ་མོ། དེ་ནས་དངོས་གྲུབ་བྱང་བ་ནི། ཨེ་མ་རྟོ། རྩེ་བཙུན་  
 གཡུང་རྩུང་རིག་འཛིན་ལ། སྦྱབ་གཤེན་མཆེད་རྣམས་གསོལ་བ་འདེབས། དབང་བསྐྱར་ལུས་ལ་བསྐྱར་དུ་གསོལ། ལུས་སྦྱིབ་དག་སྟེ་བུམ་དབང་ཞུ། འཆི་མེད་ཆ་ཡི་  
 དངོས་གྲུབ་ཞུ། རྩེ་བཙུན་གཡུང་རྩུང་རིག་འཛིན་ལ། སྦྱབ་གཤེན་མཆེད་རྣམས་གསོལ་བ་འདེབས། གསུང་དབང་དག་ལ་བསྐྱར་དུ་གསོལ། དག་སྦྱིབ་དག་སྟེ་གསུང་  
 དབང་ཞུ། འགགས་མེད་གསུང་གི་དངོས་གྲུབ་ཞུ། རྩེ་བཙུན་གཡུང་རྩུང་རིག་འཛིན་ལ། སྦྱབ་གཤེན་མཆེད་རྣམས་གསོལ་བ་འདེབས། ཐུགས་དབང་ཡིད་ལ་བསྐྱར་  
 དུ་གསོལ། ཡིད་སྦྱིབ་དག་སྟེ་ཐུགས་དབང་ཞུ། འབྲུལ་མེད་ཐུགས་གྱི་དངོས་གྲུབ་ཞུ། གཤེན་ཐོན་རིག་འཛིན་ཐམས་ཅད་གྱིས། མི་བྱད་གཏེར་དང་བརྒྱུད་འཛིན་



ཚོགས་དང་། ལྷག་མ་དང་། ཆད་མདོ། གཏོར་སྦྱང་། གཏོར་མནན། དཀྱིལ་འཁོར་བསྐྱབ་པ། བསྐྱོ་བ་སྦྱོན་ལམ། ཁ་བསྐྱང་བཀྱ་ཤིས་སོ། ཚོགས་གདན་  
 མཛེས་གཙང་གི་སྦྱང་དུ། ཚོགས་ཀྱི་ཡོད་བྱུང་བསྐྱང་གསལ་ལྟར་དཔག་མེད་ལགས་ལ། བདུད་རྩི་སྤྱོད་མཛུབ་ཀྱིས་གཏོར་ལ་འདི་སྐད་དང་། རྟོ། གཤེན་རབ་གཡུང་  
 ཏུང་སེམས་དཔའ་རྣམས་དགོངས་སུ་གསོལ། བདག་ཅག་སྐྱབ་གཤེན་རྣམས་ཀྱིས། སྤྲུལ་རིག་འཛིན་རྒྱུ་གི་བོན་སྦྱང་། གཏོར་བདག་རྣམས་བསྐྱང་བའི་ཕྱིར། ཚོགས་  
 ཀྱི་ཡོད་བྱུང་ནམ་མཁའི་རྒྱུ་སྐྱར་མ་ཅོམ། ས་གཞིའི་རྒྱུ་རྩི་ཤིང་ཅོམ། གཟུགས་སྐྱེ་རྩི་རིག་བྱུང་འབྱུང་ལྟར། མ་ཆང་བ་མེད་པར་ལགས་ལགས་ཀྱང་། མཆོད་  
 ཅིང་བཞེས་པར་ཅི་གནང་། ཞེས་གསུམ་ཞུས་སོ། དེར་རིག་འཛིན་རྣམས་ཀྱིས་འདི་སྐད་དོ། རྟོ། སྤྲུལ་རིག་འཛིན་གསལ་མཁའ་པོ་བྱང་གི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་



四  
分

॥

84

ཨྲིཾ གཏུགས་ཤིག་། བདག་ཅག་རྣམས་སྐྱབ་པ་དང་། ཉིང་འཛིན་དང་། བཟུང་པ་དང་། བསྟོད་པ་གསུང་། བསྐྱང་ཆོག་པ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་  
དམ་བསྐྱང་བའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་བཞེས་ནས་། རང་རང་རིགས་མཐུན་པའི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད་ཀྱི་གསོལ་། ས་མ་ཡ་རྟོ། ཞེས་སོ། རྟོ། མི་འགྱུར་བརྒྱུ་བའི་བོན་  
དབྱིངས་སུ། བོན་སྐྱེ་ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་ཡང་། ཐུགས་དམ་དབང་གིས་འདིར་གཤེགས་ཤིག་། ཞལ་བས་ཆོག་པ་ལ་མཆོད་པ་འདི། བཞེས་ཤིག་རེ་ལ་ཅིག་ཁ་རྩ་ལྟེ་།  
དགོངས་སྐྱོད་བོན་སྐྱེའི་ལྷ་ཆོག་པ་བསྐྱང་། མི་མཐུན་སྐྱེད་དང་བར་ཆད་སྟོག་། ལས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྟོལ་། ཅེས་ཆོག་པ་བསྐྱང་། རྟོ་བསྐྱེད་། ལུན་མེ་  
མེ་ཏོག་། བསྟོག་བསྐྱུར་བྱའོ། རྟོ། གསལ་དག་ཐིག་ལའི་ཆོག་པ་དབྱིངས་སུ། ཆོག་པ་སྐྱེད་པའི་ལྷ་ཆོག་པ་བསྐྱང་། ཐུགས་དམ་དབང་གིས་འདིར་གཤེགས་

**Sung-rab Gyun-pel Khang**

ཞེས་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ བཞེས་ཞེས་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ མི་མཐུན་ཆེན་དང་བར་ཆད་ཆོས་ལ་ ལས་  
 གི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྒྲུབ་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་  
 རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་  
 རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་  
 རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་ རིག་པའི་ཞུས་པ་ལྟར་བྲིས་པའི་ཐུང་པོ་

ཨྱིཾ བཀའ་ཡི་བསྟན་སྲུང་མ་ལུས་བསྐྱང་ཾ མི་མཐུན་རྒྱུན་དང་བར་ཆད་སྒྲོག་ཾ ལས་གྱི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྟོལ་ཾ ཅེས་ཚོགས་བསྐྱང་ཾ  
 རྟ་བསྟེལ་ཾ ལྷན་མེཾ མེ་ཏྲིག་ཾ བསྒྲོག་བསྐྱར་བྱའོཾ གཤམ་རྒྱུ་མཚོའི་གཞལ་ཡས་ནས་ཾ སྤྱིད་པའི་རྒྱལ་མོ་ཡུམ་སྤྲས་གྲུང་ཾ ཐུགས་དམ་དབང་གིས་འདིར་  
 གཤམ་གསེག་ཤིག་ཾ ཞལ་ཟས་ཚོགས་ལ་མཚོད་པ་འདིཾ བཞེས་ཤིག་རོལ་ཅིག་ཁ་རྩ་ལྷན་ཾ གཏེར་བདག་སྲུང་མ་ལུས་བསྐྱང་ཾ མི་མཐུན་རྒྱུན་དང་བར་ཆད་སྒྲོག་ཾ  
 ལས་གྱི་དངོས་གྲུབ་བདག་ལ་སྟོལ་ཾ ཅེས་ཚོགས་བསྐྱང་ཾ ཐུད་སྤྱོད་ཾ རྟ་བསྟེལ་ཾ ལྷན་མེ་ཐོགས་ཾ མེ་ཏྲིག་ཾ བསྒྲོག་བསྐྱར་བྱའོཾ བསྒྲོག་བསྐྱར་ནི་ལག་ཏུ་  
 ཐོགས་ལ་ཾ ཁ་དག་ཐོགས་སུ་བསྟན་ཾ ཏྲིཾ སྤྱི་གསུམ་གཏེར་སྲུང་ལས་མཁན་ལ་ཾ གཏེར་ཚོགས་བསྐྱང་རྩས་འདི་ཐུལ་བས་ཾ ཐོན་ལས་བཅོལ་བའི་རིམ་པ་ནིཾ

བདག་ཅག་རིག་འཛིན་སྐྱབ་མཆོག་ལ་། བད་དང་གཞོན་པ་བར་ཆད་དང་། དབྱ་དང་རྒྱུན་མ་ལྟས་ངན་དང་། ལོ་ཟླ་ཞག་ཀའ་མི་མཐུན་དང་། སྐྱབ་དང་དངོས་གྲུབ་བར་  
 ཆད་རྣམས་། རྣམ་རྟོག་མཆོན་ངན་དབྱེངས་སུ་བསྒྲུལ་། བདེ་བརྒྱལ་ཡངས་པའི་གྲོང་དུ་ཐིམ་། གཏད་པ་མེད་པར་སལ་ལེ་སལ་། རང་གོལ་རང་ས་ཆེན་པོར་སྒྲོག་།  
 ཅེས་རེ་རེས་འཇུག་གོ་། གཉིས་པ་ལྷག་མ་བྱ་བ་ནི་། ཆོག་ས་ལྷག་རྣམས་བསྐྱས་ལ་འདི་སྐད་དོ་། བསྟོ་། མི་འབྱུར་གཡུང་དུང་གསལ་མཁའ་ན་། རྣམ་དག་ཡེ་ཤེས་  
 རོལ་པའི་རྩལ་། དཀྱིལ་འཁོར་སུ་རན་སྐྱོང་བྱེད་པའི་། ཡུལ་ཅན་བདག་མེད་ང་བབྱང་འདི་། གསལ་སྐྱོང་ཆེན་པོའི་གྲོང་དུ་བསྐྱབ་། དུག་གསུམ་ཉོན་མོངས་ལྷག་མ་  
 འདི་། སྐུ་གསུམ་གཞི་མེད་ངང་དུ་བསྐྱབ་། མངོན་སུམ་འཇའ་འོད་སྐྱང་བ་འདི་། གཏད་མེད་ཤར་ཡལ་གྲོང་དུ་བསྐྱབ་། གསལ་སྐྱང་རིག་པའི་ཐིག་ལེ་འདི་། སུ་བྱུང་

ཨྱི། རྩིང་ཁམས་གྲོང་དུ་བསྐྱབ། ལྷ་སྐྱུ་ཞི་བོའི་སྒྲུང་བ་འདི། སྐྱེ་མེད་རིག་པའི་གྲོང་དུ་བསྐྱབ། ལེ་ལོ་འདས་པའི་དགེ་སྦྱར་འདི། མི་རྟོག་འཆི་  
 དམ་གྲོང་དུ་བསྐྱབ། རྣམ་རྟོག་ཐོལ་བྱུང་རྒྱུར་པོ་འདི། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། གཏོར་ཆོག་མ་འབྱོར་ལྷན་ལྷག་མ་འདི། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། གཏོར་ཆོག་མ་འབྱོར་ལྷན་ལྷག་མ་འདི། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ།  
 སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ།  
 སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ།  
 སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ། སྐྱེ་མེད་གྲོང་དུ་ཡུལ་མེད་བསྐྱབ།

པོར་མ་ཆད་དམ། ཚོགས་དྲུག་ཤར་ཡལ་གཏོར་མ་འདི་བཞེས་ལ། འཁོར་བ་མ་སྤངས་སྒྲིག་སྒྲུམ་འབྲུག་པར་མཛོད། གཞན་ཡང་དུས་གསུམ་དུས་འདས་ཐམས་ཅད་  
 དུ། གཡའ་རི་གངས་དང་ནགས་འདབ་བྲག་ཕུག་དང་། རྩ་ཤིང་རི་གསེབ་བྲག་ཕུག་ཐམས་ཅད་དུ། གཤེན་རབ་གཡུང་དྲུང་ས་གནས་སེམས་དཔའ་དང་། གཤེན་ཕྱན་  
 རིག་འཛིན་འཕུལ་གསས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། ཞི་བྷོ་རིག་འཛིན་དཀྱིལ་འཁོར་ཞལ་སྤེ་ནས། རང་རང་སྒྲུབ་བསྟེན་རྟགས་རེ་ཕྱུང་བའི་ཆོ། བོན་སྒྲོང་གཏོར་སྒྲུང་བཀའ་  
 གཏོར་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། ཤ་བྲག་གཏོར་མ་ལེན་པར་མ་ཆད་དམ། ལས་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་བསྒྲུབ་པར་མ་ཆད་དམ། དམ་རྩས་བརྒྱན་གྱི་གཏོར་མ་འདི་བཞེས་ལ། ལས་ཀྱི་  
 གཏོར་གཏད་འབྲས་བུ་འབྲུག་པར་མཛོད། ཅེས་ཕྱིར་གཏད་ངོ། དེ་ནས་གཏོར་མ་སྟེགས་ཁར་བཞག་ལ། གཏོར་སྒྲོང་འདི་སྐད་དོ། བསྟོ་བསྟོ། གང་ཡང་དམིགས་

ཨྱེ་ མེད་བདེ་བརྒྱུད་ཡངས་ཏེ་ དེ་ཡི་ཤར་ན་ཞེ་སྒྲུང་རིགས་སྒྲེས་པའི་ ལྷ་ཡི་བུ་མོ་དཀར་མོ་བཞིན་བཟང་ལྷ་ གོས་བཟང་དེ་ནི་ཞིང་ཆེན་  
 རྒྱུ་ གནས་བཟང་དེ་ནི་དུར་བྱོད་ཉུལ་ སྒྲེམས་བཟང་དེ་ནི་རྟ་འཕུང་ ཟས་བཟང་དེ་ནི་ཤ་ཆེན་སྤྱི་ས་ཟ་ ལས་སུ་གཙོད་དང་གསོད་ལས་བརྩོན་ ཐིན་ལས་རྣལ་  
 འབྱོར་སྤྱ་ཆེ་སྤྱིངས་ སྤོན་ལམ་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་སྤྱོདས་ དབུ་ལ་ཐོར་གཙུག་ལྷེམས་སེ་ལྷེམ་ ལག་ན་བོན་སྤྱོད་གདེངས་སེ་གདེང་ ཞལ་ནས་སྤྱ་བྱངས་ཕུ་རུ་  
 རུ་ ཞབས་ཀྱིས་སྤྱོད་གསུམ་ལམས་སེ་ལམ་ འདིར་བྱོན་བརྒྱན་གྱི་གཏོར་མ་བཞེས་ གཡུང་རྩུང་སྤོབ་དཔོན་སྤྱ་ཆེ་སྤྱིངས་ མཆེད་ལུམ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་རྟོགས་  
 རྟོར་ རྒྱ་སྤྱོར་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་སྤྱུབས་ གཤེན་རབ་བོན་བསྟན་རྒྱས་པར་མཛོད་ བསྟོ་ གང་ཡང་དམིགས་མེད་བདེ་བརྒྱུད་ཡངས་ཏེ་ དེ་ཡི་བུ་མོ་ཕྱགས་

ལྷག་དོག་སྒྲེས་པ་ནི། གཞོད་སྒྲིན་བུ་མོ་ལྷུང་གུ་བཞིན་བཟང་ལུ། གོས་བཟང་དེ་ནི་ཞིང་ཆེན་གྱོན། གནས་བཟང་དེ་ནི་དུར་ཁྱོད་ཉུལ། སྒྲེམས་བཟང་དེ་ནི་རྟ་འཕུང་།  
 ཟས་བཟང་དེ་ནི་ཤ་ཆེན་སྤྲོ་ས་ཟ། ལས་སུ་གཙོད་དང་གསོད་ལས་བཅོན། སྒྲིན་ལས་རྣལ་འབྱོར་སྒྲུ་ཆེ་སྤྲིངས། སྒྲོན་ལམ་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་སྒྲོངས། དབུ་ལ་ཐོར་  
 གཙུག་ལྡེམས་སེ་ལྡེམ། ལག་ན་བོན་སྒྲོང་གཏེངས་སེ་གཏེང་། ཞལ་ནས་དུག་རྒྱངས་ཕུ་རུ་རུ། ཞབས་ཀྱིས་སྒྲོང་གསུམ་ལམས་སེ་ལམ། འདིར་བྱོན་བརྒྱན་གྱི་གཏོར་  
 མ་བཞེས། གཡུང་དུང་སྤྲ་ཆེན་སྒྲུ་ཆེ་སྤྲིངས། མཆེད་ལུམ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་ཏོགས་སྒྲེལ། རྒྱ་སྒྲོར་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་སྒྲུབས། གཤེན་རབ་བོན་བསྟན་རྒྱས་པར་  
 མཛོད། བསྟོ། གང་ཡང་དམིགས་མེད་བདེ་བརྒྱལ་གྲོང་ཡངས་ཏེ། དེ་ཡི་རྩལ་སྒྲོགས་འདོད་ཆགས་སྒྲེས་པ་ནི། མི་ཡི་བུ་མོ་དམར་མོ་བཞིན་བཟང་ལུ། གོས་བཟང་





སྒྲུབ་ས་བཟང་དེ་ནི་རྟ་འབྱུང་། ཟས་བཟང་དེ་ནི་ལ་ཆེན་མྱོ་ས་ཟ། ལས་སུ་གཙོད་དང་གསོད་ལས་བཙོན། ཐིན་ལས་རྣལ་འབྱོར་སྐྱ་ཆེ་གིང་ས། སྒྲོན་ལམ་སངས་  
 རྒྱས་བསྐྱོན་པ་སྒྲོང་ས། དབུ་ལ་ཐོར་གཙུག་ལྷེམས་སེ་ལྷེམ། ལག་ན་བོན་སྒྲོང་གདེངས་སེ་གདེང་། ཞལ་ནས་དུག་རྒྱངས་ཕུ་རུ་རུ། ཞབས་ཀྱིས་སྒྲོང་གསུམ་ལམས་  
 སེ་ལམ། འདིར་བྱོན་བརྒྱན་གྱི་གཏོར་མ་བཞེས། གཡུང་དུང་སྒྲ་ཆེན་སྐྱ་ཆེ་གིང་ས། མཆེད་ལུམ་རྣམས་ཀྱི་ཉམས་ཏོགས་སྒྲོར། རྒྱ་སྒྲོར་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་སྐྱབས།  
 གཤེན་རབ་བོན་བསྐྱོན་རྒྱས་པར་ཞོག། ཅེས་གཏོར་མ་དབྱ་སྒྲོགས་སམ་འབྱུ་སྒྲོགས་སུ་གཏང་ངོ་། དེ་ནས་གཏོར་མ་ནན་ནི། རྩོམ་བདག་ཅག་འཁོར་དང་བཅས་རྣམས་  
 ལ། སྐྱབ་ལ་བར་དུ་གཙོད་པའི་བགོགས། རྣམ་ཏོག་འབྱུ་བྱེད་རུ་པོ་འདི། ཕྱ་བ་བདེ་གསལ་ལྟོང་དུ་མནན། གཟུགས་མེད་ཁམས་རྣམས་སྒྲོང་པར་མཛོད། སྒྲོམ་པ་





ཨྱེ། ཨྱེ་པ་སྟོང་། སྟོང་ཡི་རིག་པ་སྟོང་ཅིག་སྟོང་། རྟོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་བཀྲ་ཤིས་ཤོག་། ཅེས་སོ། དགུ་པ་བསྟོ་བ་ནི། རྟོ། ཅི་བཞིན་ངང་  
ནས་གདོད་མའི་དབྱིངས་ཀྱི་སྟོང་། མ་འཛིན་མ་སྟངས་སྟངས་འཕེལ་སྟོང་དུ་གནས། རྟར་རེ་རྟོར་རེ་རིག་མེད་གཟའ་གཏང་མེད། ཐུལ་ཐུལ་བུན་བུན་རིག་མེད་སྟོང་དུ་  
བསྟོ། ཡེ་ནས་གདོད་མའི་བོན་དུ་རྟང་རེ་རྟང་། ཨྱ་དཀར་སལ་ལེ་སྟེ་མེད་ངང་དུ་བྱིམ། བཅུ་པ་སྟོན་ལམ་ནི། རྟོ། བདག་ཅག་དག་ཅུ་བསྐལ་པར་འདི་སྟོང་མཐུས།  
སྟེར་གྱི་གཤེན་རབ་བསྟན་པ་རྒྱས་པ་དང་། སྟོས་སུ་བྲམ་མའི་སྟེ་ཆེ་རིང་བར་ཤོག་། རྟོ། བདག་གིས་དག་ཅུ་བསྐལ་པར་འདི་སྟོང་མཐུས། སྟེར་གྱི་ཁམས་གསུམ་  
ལ་ཐོར་བ་སྟུགས་པ་དང་། སྟོས་སུ་ཡུལ་ཁམས་བདེ་ཞིང་སྟེང་པར་ཤོག་། རྟོ། བདག་གིས་དག་ཅུ་བསྐལ་པར་འདི་སྟོང་མཐུས། སྟེར་ནི་ནད་མཆོན་མུ་གེ་ཞི་བ་དང་།

སྒྲོལ་སྒྲུ་ཅི་བསམ་བདེ་ལེགས་འགྲུབ་པར་ཤོག། ཅེས་རོལ་མོ་སྒྲེར། མར་ཆང་གི་མཚོ་བསྐྱེལ་ལོ། སྤང་ལས་རྒྱུ་ལས་བྲིགས་ཀྱི་གཟེར་ཁ་གསུམ་པའོ། ས་མ་  
 ཡེ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་གཏེར་རྒྱ་སྤུ་རྒྱ་ཟབ་རྒྱ་ཤེ་མེ། བདག་འདྲ་བེ་རོ་ཅ་ན་ཡིས། ཡང་ཟབ་བཅུད་ཀྱི་རྒྱུ་གས་ཆེན་ལ། ཁ་བསྐྱར་སྤུ་གསུམ་ལས་བྱུང་  
 ཅེས། ཁ་ཆང་ཟབ་དྲིལ་ཟབ་པའི་བཅུད། འདི་འདྲ་སྤྱིང་བཞིའི་གནས་ན་དགོན། ད་ལྟ་སྤེལ་བའི་སྤྲོད་མེད་པས། མ་འོངས་དོན་དུ་གཏེར་དུ་སྤུས། ལས་འབྲོ་ཅན་དང་  
 འབྲད་པར་ཤོག། སྤང་ནས་བསྐྱར་པ་རྒྱས་པར་ཤོག། ནང་རྒྱབ་དུས་བཞི་འདི་ལ་འབད། ཆོགས་གཏིས་རྒྱུ་གས་ནས་སྤྱིབ་གཏིས་དག། སྤེམ་བོན་སྤུ་ཆེ་འདིར་ཐོབ།  
 བར་ཆོད་མེད་པར་གྲོལ་བར་འགྱུར། འདི་དང་དུག་ལྟ་བསད་པའི་གཟེར་ཁ། སྤུས་བཅས་ཀྱི་དབང་རྣམས་ཀྱིས། གང་ཟག་གཅིག་གི་ཆ་རྒྱུན་རྒྱུ་གས་ཤིང་། དབང་པོ་

ཨྱིཾ ིར་བ་ལ་འདི་གཅིག་ཕུས་གྲོལ་མེད། འབྲིང་ལ་གཅིག་ཕུས་རྟོགས་པ་འཆར་མེད། ཐ་མ་ལ་གཅིག་ཕུ་ལ་བྲིད་གཞུག་རྟོགས་སོཾ ཞིན་དུ་བྱེད་བདེ་བར་  
 ཡོད་པས་གསང་ལ་སྦྱོད་ཅིག་མེད། སྐལ་མེད་ལ་མ་སྦྱེད་ཅིག་མེད། མ་སྦྱིད་པའི་རྒྱལ་མོས་བཀའི་གཏེར་དང་བྱ་ར་གྲིས་ཞིག་མེད། ཅུ་ཡུལ་ཡུལ་མེད། ཨྱིཾ སྐལ་ལྷན་  
 ལས་འབྲོ་ཡོད་པའི་རྟོག་སྦྱིང་ངས་མེད། ཐོན་བན་གཏིས་ཀྱི་ཐུགས་གཏེར་རྒྱལ་མོ་རྟོག་མེད། རེ་དོགས་བདག་འཛིན་སྐལ་ཅིག་ཉིད་ལས་གྲོལ་མེད། གུ་ཡངས་སྦྱོ་བདེ་ཞེས་པ་བྲལ་མ་  
 བྲོལ་མེད། དད་ལྷན་ཡོད་ན་གདམས་པ་སྦྱིན་ནོ་ཞེས་མེད། མདོ་སྒྲགས་བཀའ་གཏེར་ཐ་མ་ལ་སྦྱོམ་གྲིས་ཡོད་མེད། གང་བྱས་དོན་ལྷན་བྱུང་འཕྲད་ཐོན་གྱི་ཐུག་མེད། རོར་བྱུང་ཡོད་དུས་  
 གསོལ་བ་གདབ་ན་འཐད་མེད། སྐལ་ལྷན་གྱི་བུའི་དོན་དུ་བེ་རོ་ཅོ་ནས་ཐུག་ལས་ཐབ་བོཾ ས་མ་ཡཾ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱཾ གཏེར་རྒྱཾ སྤྲས་རྒྱཾ ཟབ་རྒྱཾ བཀྲ་ཞིས་མེད།





ཨོཾ ཨོགས་ཆེན་གསེར་ཐུར་དུག་ལྷ་བསད་པའི་སྐྱབ་ཐབས་རིགས་ལྟོཾ



ཨྱི། ཨྱི་ལྷ་ཀྱུན་རྩ་བཟང་པོ་བསྐྱབ་པ། རྩོགས་རིམ་གཡུང་རྩུང་འབྲིལ་རིག་སྟོང་ཆེན་པོའོ། གནས་དབེན་ཞིང་  
 ཉམས་དགའ་བ། གཏི་ཐུག་ཤས་ཆེའི་གང་ཟག་དེ། སྟན་བདེ་བ་ལ་འདུག་སྟེ། སྐང་པའི་སྐྱིལ་ཀྱང་བཅའ་ལ། ལག་པ་མཉམ་  
 བཞག་ལ་བཞག་སྟེ། རྩུང་རོ་གསུམ་འབྱུང་ལ། སྐད་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་ཀྱུན་རྩ་བཟང་པོ་ཞལ་གཅིག་ཐུག་གཏིས་མཉམ་བཞག་པ།

མཐེང་སྐྱར་གནས་པའི་ཐུགས་ཁ་ནས་། ཐེག་ལེ་སྒྲོང་ཙམ་ཅིག་གི་དགྲིལ་ལ་། རིག་པ་ཨ་དཀར་པོ་གཅིག་ཏུ་གནས་པ་ལ་ཞེས་པ་གཏད་ལ་། ལྷུང་ཐུབ་ཐང་དུ་བབུང་སྟེ་།  
 ཞག་ཏུ་ཨ་བྲི་ཕྱག་དུག་བཟླས་ལ་། དེ་ལས་རྟགས་ཉམས་དངོས་མི་ལམ་གསུམ་མོ་། ཉམས་སུ་མེད་གསལ་མི་ས་གསུམ་ལས་མི་འདའ་བ་འབྱུང་། དངོས་སུ་ཉིན་  
 མཚན་ལོངས་སྒྲུ་ཁ་སྒྲུར་མ་ཡིན་པ་། འབྲུལ་སྐྱང་སྒྲིད་ཅིག་གྲང་འཆར་རོ་། མི་ལམ་དུ་དག་པ་ཡེ་ཞེས་གྲི་འོད་གསལ་མཛོན་ཞེས་སུ་འཆར་རོ་། དམ་ཆོག་ཏུ་གང་ཤར་  
 ཐང་ཀར་བཅད་། སྤང་སྤང་གི་འབྲི་མེད་གཞུག་གོ་། དེ་ལས་སྟོན་རབ་ཆེ་འདིར་གྲོལ་། འབྲིང་འཆི་ཁར་གྲོལ་། ཐ་མ་བར་དོ་མེད་པར་སངས་རྒྱས་པར་འབྱུར་རོ་།  
 འདས་པའི་ཆོ་ག་དུང་རུས་ལ་རིང་བསྐྱེལ་དང་། ཨ་ཡིག་དཔག་མེད་འཆར་རོ་། རྗེས་ནི་དམིགས་མེད་ངང་གཏད་ས་སུ་བྱུང་བོ་། རྣལ་འབྱོར་ལ་ཕྱར་གཅིག་འོག་ལྷུང་ཐུབ་

ཨོྃ། བུ་མ་མཐུང་ལས། རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་གིས་ཆོ་དབང་སྐྱུ་ག་ནག་རུས་པའི་རྒྱུ་ཏུ་ག་ཅན་། སྐྱུ་ཅ་དམར་པོ་ཆོམས་དཀར་གཅིག་པ་། ཕྱག་གཡས་པས་གཤང་བྲོལ་ཞིང་། གཡོན་པས་ཐོད་བྲག་བསྐྱམས་པ་། དར་དཔུངས་ཀྱི་འཕུར་ལྗེ་ལ། ཨོར་ཀའི་སྐྱ་སྐྱོག་པ་གར་སྐྱབས་སུ་ལིང་ལིང་བ་བསྐྱོམ་། དེའི་སྐྱ་གཙུག་ཏུ་སྐྱ་ཆེན་ཏན་པ་སྐྱ་མདོག་དཀར་པོ་རུས་རྒྱུ་ཅན་། ཕྱག་གཡས་མེ་ཏོག་མཆོད་སྤྲོད་བསྐྱམས་པ་། གཡོན་པས་གཡུང་རྒྱུང་འབར་བ་དང་། ལ་ལྟོ་ག་ཕྱར་བ་དར་བའི་ཀྱི་འཕུར་ལྗེ་དེའི་ཕྱི་འཕྲོལ་བ་། ཕྱེད་སྐྱེལ་གར་སྐྱབས་སུ་བཞུགས་པ་གཅིག་བསམ་། དེའི་སྐྱ་བོའི་གཙུག་ཏུ་སྐྱ་ཆེན་བྲོས་པས་། སྐྱས་པ་མེ་འབར་ཆེན་པོ་སྐྱ་མདོག་མཐིང་ནག་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པ་། ཕྱག་གཡས་པས་མེའི་ཐོ་བ་བསྐྱམས་པ་། གཡོན་པས་དབལ་ཕུར་བུར་གསུམ་བསྐྱམས་པ་། སྐྱ་ལ་སྐྱོག་པ་སྤྲོད་གིས་



པག་ཏིར་

ཐཱ་

གཞུང་ལ་

ཨོྭ་ བསྐྱེད་པས་མུགས་ཁར་ནས་ཨ་དགར་པོ་ལ་ ཨ་དགར་སལ་ལེས་བསྐྱོར་བར་བསམ་ དེ་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་པར་འདབ་བཞིའི་སྐྱེད་དུ་  
ཤར་དུ་གསལ་བ་རང་བྱུང་ བྱང་དུ་དགེ་ལ་གར་ཕྱག་ རུབ་རུ་བྱེ་ཕྱག་དངོས་མེད་ ལྟོ་རུ་དགའ་བ་དོན་གྱུབ་རྣམས་ ལས་བྱང་བསྐྱེད་རིམ་ལྟར་བསྐྱེད་ལ་ འོད་  
འཕྲོས་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི་སྒྲིག་སྒྲིབ་བྱང་ཞིང་དག་ ཐམས་ཅད་རིགས་ལྟར་བྱོང་དེ་འདུག་པར་བསམ་ ལྟུ་ཨ་དགར་སལ་ལེ་བྱི་ཕྱག་བསྐྱེད་པས་ རྗེས་ལ་  
བུམས་པ་ཆེན་པོས་བདག་གཞན་གཉིས་མེད་དུ་སྐྱོང་རོ་ དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་ཡང་གོང་བཞིན་ལ་ བྱང་པར་གིན་རུ་འཇའ་དང་ས་གཡོ་འབྱུང་ གདུང་རིགས་ལྟ་བུའི་ཏེ་བར་  
དོ་དང་པོ་ལ་ལོངས་སྐྱར་གྲོལ་བར་འབྱུང་རོ་ ཞེ་སྐྱེད་གསལ་སྐྱོང་དུ་གྲོལ་བའི་གདམས་པ་ ས་མ་ཡ་ རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ བ་ཨ་ཧྲ་ཧྲ་ཧྲ་ཧྲ་ཧྲ་ རྒྱུད་ལས་ ད་རྒྱུ་ཤས་

ཆེན་པོ་ལྟུང་ཕུར་པ་། ལྟུང་ལྟུང་རིག་འཛིན་ཉིད་དུ་བསྐྱུ་བ་། ཆོག་པ་རིམ་མ་སྟོང་མ་བཅོས་བཞག་། ཅེས་པས་། དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་བའི་སར་། ད་ལྟུང་ལས་ཆེན་  
 ལྟུང་ལྟུང་ཕུར་པ་། ལྟུང་བདེ་བ་ལ་འདུག་སྟེ་། ཀྱང་པས་སྟོན་གྱིང་བྱས་། ལག་པ་ལྟུང་ཕན་ཚུན་བསྐྱུ་མས་ཏེ་། ལྟུང་རོ་འབྱུང་ལ་། བྱང་པར་མཛོ་དང་སྟོན་འབོག་ཐོན་།  
 ལ་། ལྟོ་རྩྱུ་གྱུ་རྩྱུ་བ་རྩྱུ་གི་ནི་སྐྱུ་སྐྱུ་ཕ་ལ་རྩྱུ་རྩྱུ་། སྟེ་བསྐྱུང་བོད་གཏོང་བུན་བསྐྱུ་ག་པའི་ལས་སྐྱུ་གས་། རྟེན་ལ་མཉམ་པ་རིས་མེད་སྟོང་རྟེན་ཆེན་པོ་དང་མ་བྱུང་བར་བྱས་  
 ལ་། ད་ལྟུང་སྟོང་སྟོང་དུ་གྲོལ་བའི་གདམས་པའོ་། ས་མ་ཡ་། ལྟུང་ལྟུང་། སྐྱུ་ལྟུང་སྐྱུ་ལྟུང་། འདོད་ཆགས་ལས་ཆེན་ལྟུང་ལྟུང་ཕུར་པ་། མཆོག་བུན་མཁའ་འགྲོ་ཡུམ་  
 དུ་བསྐྱུ་བ་། ཆོག་པ་རིམ་བདེ་སྟོང་ཆེན་པོ་བསམ་། ཞེས་པས་དབེན་ཞིང་ཉམས་དགའ་བར་བསྐྱུ་བ་། འདོད་ཆགས་ལས་ཆེན་ལྟུང་ལྟུང་ཕུར་པ་། ལྟུང་བདེ་བ་ལ་འདུག་སྟེ་།



པ  
གཏིང་

ཨྱེ་

ཨྱེ་ཀུང་པ་ཅོག་ཕུར་འདུག་སྟེ་ ཕུས་འབྱུང་བསྐྱམ་མེད་ ལག་པ་གཉིས་གྲུ་ཁྱུག་གཉིས་སུ་བཟུབ་ལ་གདབ་སྟེ་ སྐད་ཅིག་གིས་རྩི་ལས་རང་སྒྲ་ཆེན་དུ་

བསྐྱེད་པའི་རང་གི་ལུས་པར་གཡོན་དུ་ཡུམ་ཆེན་ཉི་ཟླ་དངོས་གྲུབ་མཐེང་ག་བུ་མོ་ལོ་བཅུ་དུག་ལོན་པའི་ན་ཆོད་སྤྱན་གསུམ་པ་མཛེས་ཚུལ་མེད་ ཕུག་གཉིས་མགུལ་ལ་འབྱུང་པ་མེད་

ལྟ་

ཞལ་དང་ཞལ་སྒྲོད་ལྷགས་ལས་འཛིབ་པ་ཞབས་གཉིས་སྐྱེད་ལ་འབྲིལ་བ་མེད་ རུས་རྒྱན་དང་དཔུང་རྒྱན་མེད་ ཉ་ཉ་དང་ཉེ་ཉེའི་སྒྲ་སྒྲོག་པ་ཅིག་བསམ་ལ་མེད་ རྩི་རྩིས་པ་རྒྱར་སྤྱར་

གཏིང་  
མེད་

ཉེ་མེད་ ཐིག་ལེ་གཡོ་བར་བསམ་ལ་མེད་ རྒྱ་ག་རྒྱེ་ཉེ་མེད་ ཉ་རི་ནི་ས་བརྩ་སི་རྩེ་ཉེ་མེད་ ཞེས་པ་འབུམ་ཕུག་གཉིས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་ལས་མེད་ རྩིས་བདེ་བའི་ངོ་བོ་ལ་ལྷོས་མེད་ མ་བཅོས་

འཛིན་མེད་ལྷང་ངེ་བཞག་གོ་མེད་ དེ་ལ་བྱུང་བའི་རྟགས་སུ་མེད་ ཉིན་མཆན་མེད་པར་ལུས་ཟག་མེད་ཀྱི་བདེ་བར་ལྷང་ངེ་གནས་སོ་མེད་ ཡོན་ཏན་ནི་གནས་སྐབས་སུ་ཉིན་མོ་མི་



པ་གཏིང་	ཨྱེ། གཅིག་ན་ཚེའི་བརྒྱུད་ཀྱིས་སྤྱི་གཙུག་ན་མར་ནར་བབས་ཏེ། ལུས་ཚེ་བརྒྱུད་ཀྱིས་ཁེངས་པར་བསམ། རྗེས་ལ་གཤེན་རབ་ཉིད་ཀྱང་ཐིམ་པར་
དུག་ཕྱོག་	བསམ་སྟེ། རང་དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་བསམ་ལ། དག་ཏུ་ཨྲཱ་ཡུ་ཤེ་སྐྱབ་དུ་ཅི་ཅི་ལྟོ་ཚྭ་ལྟོ། ཨྲཱ་ཡུ་ཅིང་ལྟོ། ཞེས་བྲི་ཕྱག་དུག་བསྐྱས་པའི་རྟགས་སུ་ནི། དར་ཕྱར་
གཞུང་པ་	བུ། ཉི་ཟླ་ཤར་བུ། འབྲས་བུ་ཕོར་སྟོད་མང་བསྐྱས་པ་མིས་ན་གྲུབ་པའི་ཚད་དོ། འདི་ལས་ཡོན་ཏན་ནད་དང་མི་མ་ཡིན་པ་ཀུན་ལས་ཐར་རོ། བརྒྱ་ཐུབ་པ་བརྒྱ་ཐུར་ཏེ་ ཚེའི་རིག་འཛིན་ཐོབ་པར་འགྱུར། རྗེས་ལ་དངོས་པོ་ལ་ཞེན་ཆགས་མི་བྱེ། སྤྱིན་པ་སྤྱོད་པ་མེད་དུ་གཏང་། གཞན་ལ་ཕྱག་དོག་མི་བྱེ། དག་པའི་སྒྲུང་བ་སྒྲུང་། ཀུན་ ཀྱི་མཚུགས་ཏུ་ལུས་སེམས་ཁོང་སྟོད། གང་ཡང་གཟུང་འཛིན་མེད་པར་ལྷུང་དེ། སལ་ལེ། ཅིག་གོ། བུན་ནོ། སྤྱད་དེ་བཞག་གོ། མི་ལམ་དང་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྟོད་

ལམ་སྐྱོད་ཀྱི་དེ་འཛིན་ཅིང་ལས་སྐྱུ་ལྟ་ཡོ་ཤེས་ལྟ་རང་གྲོལ་བའོ། ས་མ་ཡེ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་གཏེར་རྒྱ་སྤུལ་རྒྱ་ཟབ་རྒྱ་ཤེས་བདག་འདྲ་དྲན་པ་ཡིས།  
 དུག་ལྟ་བསད་པའི་རོ་ལྟ་ཡིས། སྐྱུ་ལྟ་ཐོབ་པའི་མཆོ་བསྟན། མ་འོངས་ཕྱི་མ་དུས་ཀྱི་ཆོ། སྐལ་ལྡན་ལས་ཅན་གཅིག་དང་སྐྱོད་དེ་ཡིས་འགྲོ་གྱུར་བདེ་ཆེན་གྱིད།  
 གཡུང་དུང་བོན་སྐྱུ་ཐོབ་པར་ཤོག། གང་ཟག་དབང་པོ་ཐ་མ་རྣམས། དུག་ལྟ་བསད་ནས་སྐྱུ་ལྟ་གྲོལ་བའི་གདམས་པ་རྩོགས་སོ། འདི་དང་ལས་བྱུང་སྐྱོས་བཅས་དབང་  
 གསུམ་གང་ཟག་གཅིག་གི་ཆ་རྒྱུན་རྩོགས་སོ། གཤམ་ལ། བཀྲ་ཤིས།



